پزیشکیی نوێ ٧

6

بەهاری 2009

Pizyşkî Niwê

گۆڤارێکی زانستیی پزیشکیی وەرزییە

*ئینفلۆنزای بەراز

* قەلەقیی (شپرزەیی)

*هەوکردنی سیی

* تێکچونی سوری مانگانەی ئافرەت

*پرخاندن

* نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی سمت



فایلی ژمارە نەخۆشییەکانی چاو

* کەموکوڕی بینین * ئاوی سپی

* نەخۆشیی شەکرەو چاو * ئاوی ڕەش



گەشەی مرۆڤ و کورتەباڵایی



شەرمکردنی منداڵ



دژە خۆر و پاراستنی پێست لە تیشکی خۆر



دکتۆر دڵشاد عەباس ئەحمەد

* لە 1951/1/ 15 لە قەزای جەلەولا چاوی بە دنیا هەڵهێناوە، لە ساڵی 1956 چۆتە قوتابخانەی (فلاح) لە شاری موسڵ، لە ساڵی 1961-1962 قوتابخانەی سەرەتایی (بێکەس) و لە ساڵی 1966-1967 ئامادەیی سلێمانی کورانی تەواو کردووە.

* لە 3 ی حوزەیرانی 1974 کۆلێجی پزیشکیی لە بەغداد تەواو کردووەو لە 1980/9/2 ەوە لە بەغداد بۆ ماوەیەکی کەم لە نەخۆشخانەی (الیرموك التعلیمی) لە بەشی چاو بووەو پاشان چۆتە زانکۆی سلێمانی و لە 1980/10/4 تا 1981/3/1 لە نەخۆشخانەی گشتی سلێمانی لە بەشی چاو پایەبڵند بووە، لە 1981/1/1 دا ناوی هاتۆتەوە بۆ بەشداربوون لە خوولی یەکەمی تاقیکردنەوەی کۆلێجی نەشتەرگەریی بەریتانیی بەڵام لە 1981/6/30 دا بۆ خزمەتی سەربازیی یەدەك لەشەڕی (ئێران- ئێراق) راپێچکراوە.

* لە 1981/9/27 دا لە شاری عەبادان بێسەروشوێن بووەو تا ئێستا چارەنووسی نادیارە.

دکتۆرێکی رۆح سووك و دڵسۆز — مرۆڤێکی رەوشت بەرزی بەسۆز
لەسەرخۆ، نەرمونیان و زۆر قۆز — چاوشین و خاوەن هەستی پیرۆز
بەرێز، کورد پەروەر و مرۆڤدۆست — خوازیاری زانست و گەل بێ کۆست
داواکار بوو سەروەریی نەك پایدۆست — کۆمەڵێکی دڵشاد وەك خۆی دۆست
رۆژگاری بێ وەفا، جەنگی نابەرابەر — دووریا نخستەوە بێ بەرامبەر
دوعای خێری نەخۆشەکانی سەرانسەر — لە بەهەشتا بۆی ئەبنە تاجی سەر

ئامادەکردن و هۆنراوەی دکتۆر فەرەیدون قەفتان

پەیوەندی نێوان نەخۆش و دکتۆر

(چەند پەیوەندیی نێوان نەخۆش و دکتۆر باش بێت ئەوەندە چارەسەر سەرکەوتوو ئەبێت)

نووسینی: جێگری سەرنووسەر

ویلیام ئۆسلەر (William Osler: 1849-1919) دکتۆری پسپۆری کەنەدی ئەڵێ: (دکتۆری باش ئەو دکتۆرەیە کە چارەسەریی نەخۆشیی ئەکات بەڵام دکتۆری مەزن ئەو دکتۆرەیە چارەسەریی ئەو نەخۆشە ئەکات کە نەخۆشییەکەی هەیە).

نەخۆش چیی لە دکتۆر ئەوێت:

دکتۆر دێلبانکۆ ئەڵێ:

* نەخۆش ئەیەوێت باوەڕی بە تواناى دکتۆر هەبێت.

* نەخۆش ئەیەوێت کاریگەرانە بتوانێت سەبارەت بە سیستمی تەندروستیی گفتوگۆ بکات و بەوپەڕی ڕێزو شکۆدارییەوە چارەسەر بکرێت.

* نەخۆش ئەیەوێت لە نەخۆشیی و چارەسەرییەکەی کە هەردووکیان کارئەکەنە سەر ژیانی تێبگات و زۆرجار ترسی ئەوەی هەیە کە دکتۆرەکەی لەوانەیە هەموو زانیارییەکانی پێ نەڵێت.

* نەخۆش ئەیەوێت دکتۆر باسی کاریگەریی نەخۆشییەکەی بۆ خێزان و هاوڕێ و پارەتێچوونەکەی بۆ بکات.

* نەخۆش ئەیەوێت ئەو دڵەڕاوکێیەی بۆ ئایندە هەیەتی بڕەوێتەوە.

* نەخۆش ئەیەوێت فێربێت دوور لە دکتۆر چۆن ئاگای لە خۆی بێت.

* نەخۆش ئەیەوێت دکتۆرەکەی بایەخ بە ئێشوئازار، ئائارامیی لەش و بێتواناییەکەی بدات.

پەیوەندیی نێوان نەخۆش و دکتۆر:

لە ساڵانی (1900) ەوە پەیوەندی نێوان نەخۆش و دکتۆر باسکراوە، پێش ئەو کاتەی کە کاری پزیشکیی زیاتر زانست بووە نەك هونەر، دکتۆر هەوڵی داوە کە هەڵسوکەوتی خۆی ڕێکبکات چونکە ئەو کاتە چارەسەریی یەکجارەکیی زۆر جار نەبووە یا چارەسەرکردن سنووورداربووە.

لە ناوەڕاستی سەدەی بیستدا کاتێك کە زانست و تێکنۆلۆجی هاتنە کایەوەو پەیوەندیی نێوان نەخۆش و دکتۆر ئاشکرا بوو و ئێستا کاری پزیشکیی بووە بە بەشێك لە کاری کۆمەڵایەتیی بۆ نموونە: دکتۆر ئەگەر بە خراپ بەکارهێنانی دەمە چەقۆیەك زیان بە نەخۆش بگەیەنێت ئەوا بە لە دەم دەرچوونی یەك وشەی نابەجێ زۆر زۆر لەوە زیاتر زیان بە نەخۆش ئەگەیەنێت.

پەیوەندیی نێوان نەخۆش و دکتور بەندە بە:

1- تواناو دەستڕەنگینیی دکتۆر بۆ پشکنینی لەش و تاقیگەیی و دەستنیشانکردنی چارەسەر.

2- هونەری پزیشکیی: چۆن و تا چ ڕادەیەك دکتۆر بە گەرمیی سۆزی خۆی بەرامبەر بە نەخۆش دەرئەبڕێت و چۆن مامەڵەی لەگەڵ ئەکات.

بە شێوەیەکی گشتیی پەیوەندییەکی توندوتۆڵ لە نێوان دکتۆر و نەخۆشدا لە نەخۆشییە کتوپڕەکاندا پەیدا ئەبێت بەڵام لە نەخۆشییە درێژخایانەکادا پەیوەندییەکە کەمترو لەسەر ئاستێکی نزمتر ئەبێت.

ناوەڕۆك

چاوپێكەوتن

فایلی ژمارە (نەخۆشییەكانی چاو)

لاپەڕە جێگیرەكان

پزیشكیی نوێ [7]

كۆڤارێكی زانستیی پزیشكیی وەرزییە

خاوەنی ئیمتیاز

سەندیكای پزیشكانی كوردستان

لقی سلێمانی

سەرنووسەر: د . طه مەحوی

جێگیری سەرنووسەر: د . فەرەیدون قەفتان

سكرتێری نووسین: پێستون فەتاح

دەستەی نووسەران:

د. ئالان رحیم

د. شەمام سعید

د. دلێر نوری

د. محەمەد شێخانی

د. ئاری سامی

دیزاین و هونەریی: د. ئالان رحیم

تیراژ: 3500 دانە

نرخ : 2000 دینار

چاپكردن: چاپەمەنی پیرەمێرد

بڵاوكردنەوە : خانەی ڕەهەند

ناونیشان: سەندیكای پزیشكانی كوردستان : سلێمانی –عەقاری – شەقامی شۆڕش - خوار سوپەرماركێتی زارا

ژمارەی خانوو: 42 – ژمارەی سندوقی پۆستە: 25 - تەلەفون 3129136

پرۆفیسۆر دکتۆر دلاوەر عەلائەدین و تیمەکەی:

دۆزینەوەیەکی نوێی بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی نەخۆشیی هەوکردنی پەردەی مێشک

Professor Dr Dlawar Alaaddin (Del) and meningitis new discovery



پرۆفیسور د.دلاوەر عەلائەدین

ئامادەکردنی :د.شێرکۆ عەلی عومەر

پرۆفیسۆر دکتۆر دلاوەر عەلائەدین بۆ ماوەی بیست و یەک ساڵە لێکۆڵینەوە لەسەر نەخۆشیی هەوکردنی پەردەی مێشک و هۆکارەکانی دەکات و ئێستا ئەو بەشەی مێشک کە بەکتیریای مینینجۆکۆکەس (Meningococcus Bacterium) کاری تێ دەکات دۆزیویەتەوەو سەرقاڵی دۆزینەوەی کوتان واتە ڤاکسین (Vaccine) ێکە کە مرۆڤ لە دەستی ئەم نەخۆشییە رزگار بکات.

تیمە (22) کەسییەکەی پرۆفیسیۆر دکتۆر دلاوەر عەلائەدین پرۆفیسۆری دڵسۆزی گەلی کورد بە سەرپەرشتی خۆی لە (کۆلێجی پزیشکیی زانکۆی نۆتینگهامی بریتانیی) پاش سێ ساڵ لێکۆڵینەوە توانی دۆزینەوەیەکی نوێ بۆ مرۆڤایەتی لە هەوکردنی پەردەی مێشك (Meningitis) دا بەدەست بهێنێت.

لە لێکۆڵینەوەکەدا گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە هۆکاری هەوکردنی پەردەی مێشك بەهۆی بەکتیریایی مینینجۆکۆکەس (Meningococcus Bacterium) ەوەیە کە دەیان هەزار ساڵە لەگەڵ مرۆڤدا ئەژیی و مرۆڤ تووشی نەخۆشیی ئەکات و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر بڵاوئەبێتەوەو خۆی بە دیواری گەرووی مرۆڤدا هەڵدەواسێت و لە باری ئاساییدا ئەم بەکتیریایە زیانی نییە بەڵام لە کاتی کەمبوونەوەی بەرگریی لەش و تووشبوون بە نەخۆشیی یا برینداربوونی گەروو بەکتیریایەکە خۆی دەگۆڕێت و ماددەیەکی ژەهراویی بۆ ناو خوێن دەرژێنێت و لەوانەیە لە ماوەی (1-7 رۆژدا) ببێتەهۆی لەدەستدانی ژیانی مرۆڤ. بەکتیریاکە بەبێ ئەوەی خوێن ژەهراویی بکات خوێن وەك ڕێگایەك بەکاردەهێنێت بۆ گەیشتن بە شلەئاوی ناو پەردەی دەوروبەری مێشك و خۆی بە پەردەی مێشکدا هەڵدەواسێت و ئەم پەردەیەش باشترین و گونجاوترین شوێنە بۆ گەشەکردنی ئەم بەکتیریایەو بارێکی کوشندە دەهێنێتە کایەوەو ژیانی مرۆڤ دەخاتە مەترسییەوە.

نیشانەی نەخۆشیی هەوکردنی پەردەی مێشك زۆر دیار نییەو ناسینەوەی نەخۆشییەکەش ئاسان نییە جگە لە چەندین پەڵەی مەترسیداری خوێنینی پێست.

لەم لێکۆڵینەوەیەدا ئەو ئامرازە دۆزراوەتەوە کە چۆن بەکتیریاکە خۆی بە گەروودا هەڵدەواسێت و لە خوێندا دەژی و خۆی دەگونجێنێت و چۆن خوێن بەکاردەهێنێت بۆ گەیشتن بە پەردەی مێشك و ئەم دۆزینەوەیەش دەبێتە کلیلێك بۆ دۆزینەوەی کوتان واتە ڤاکسین (Vaccine) بۆ پاراستنی مرۆڤ لەم بەکتیریاو نەخۆشییە.

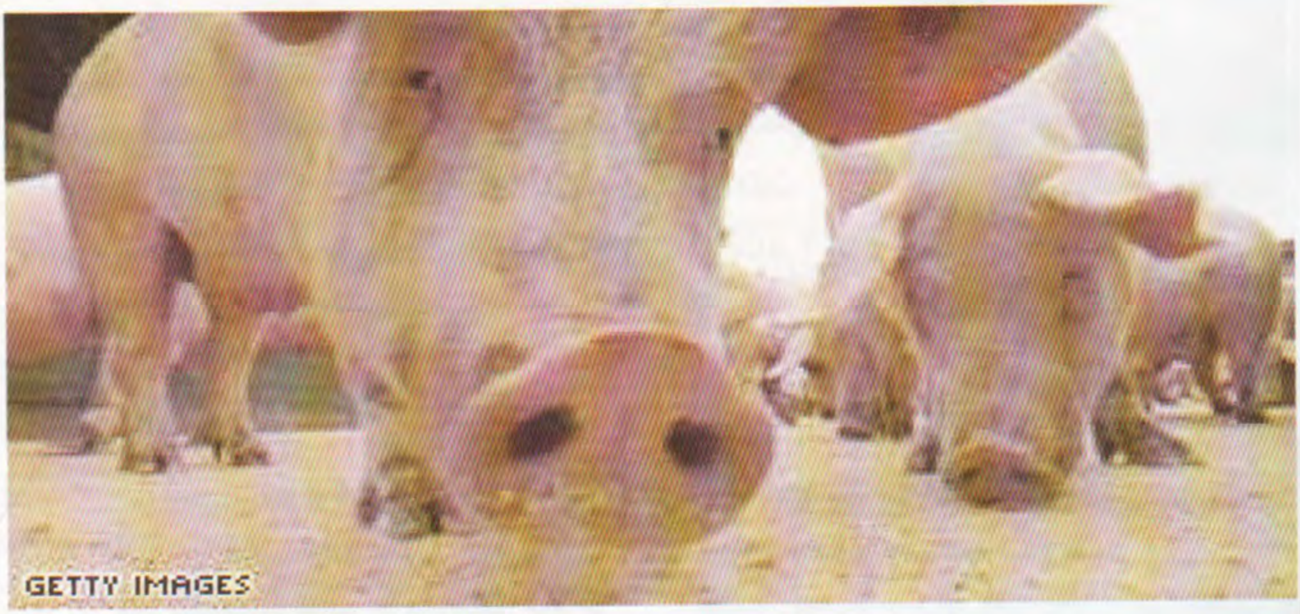
ئینفلۆنزای بەراز (ئێچ وەن ئێن وەن)

Swine Flu (H1N1)

دکتۆر

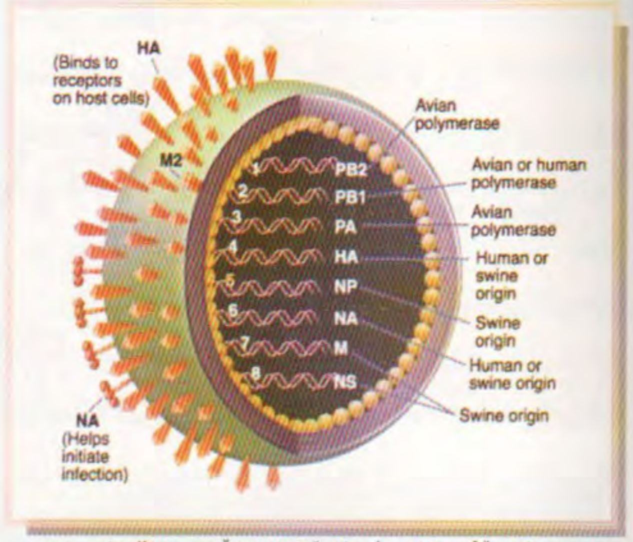
محمد شێخانی

پسپۆری نەخۆشییەکانی هەناویی



هەر وەکو مرۆڤ بەرازیش تووشی نەخۆشیی ئینفلۆنزا ئەبێت و جۆری ڤایرۆسەکەش (ئەی: A) وەکو جۆرەکەی مرۆڤ یا جۆری (سی: C) یە. بەراز لەوانەیە تووشی هەر سێ (3) جۆرە سەرەکییەکەی ئینفلۆنزا ببێت واتە ئینفلۆنزای باڵندە، مرۆڤ و بەراز و ئێستاش دەرکەوتووە کە لە ناو لەشی بەرازدا ئەم سێ (3) جۆر ڤایرۆسە جین لە گەڵ یەکتردا ئەگۆڕنەوەو بەم جین گۆڕینەوەیە ڤایرۆسێکی نوێ دروست ئەبێت کە هەر وەکو مرۆڤ زیندەوەریش هیچ بەرگرییەکی ئەوتۆی دژی ڤایرۆسەکە نابێت تا تووشی نەبێت ئەگەر بە ڤاکسین نەکووترێت و دروستکردنی ئەم ڤاکسینەش بە لایەنی کەمەوە شەش (6) مانگی ئەوێت.

ڤایرۆسی ئێچ وەن ئێن وەن (H1N1) لە لەشی ئاژەڵەکانی وەکو بەراز لە ئینفلۆنزای بەراز، قاز و مراوی لە ئینفلۆنزای باڵندەدا بەهێز ئەبن و خۆیان تووشی نەخۆشیی نابن یا بە شێوەیەکی لاواز تووش ئەبن بەلاَم گیانلەبەرانی تر وەکو باڵندەو مرۆڤ کە تووشی ڤایرۆسەکە ئەبن نەخۆشییەکەیان زۆر مەترسیدارو توندوتیژ ئەبێت چونکە بەرگرییان دژی ئەو ڤایرۆسە نوێیە نییە بۆیە پەتای جیهانی ئینفلۆنزای بەراز یا باڵندە مەترسیدارەو ئەم دوو گیانلەبەرە تەنها هەڵگرو گە نجینەی ئامادەکردن و بەهێزکردنی ڤایرۆسەکەن و رێ خۆش ئەکەن کە لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی تر نەخۆشییەکە بگوێزرێتەوە.



لە پەتا پێشووەکەی ئینفلۆنزای باڵندەدا ڤازو مراوی گومانیان لێدەکرا کە شوێنی درووستبوون و گەشەکردنی ڤایروسە نوێکە بوون بەڵام لە پەتای ئینفلۆنزای بەرازدا خوودی بەراز گە نجینەی گەشەکردنی ڤایروسە نوێیەکەیە.

جۆری ڤایرۆسی ئینفلۆنزای بەراز هەر جۆری ئەی (A) یە لەجۆری (H1N1) ەو جیاوازیی تایبەتی خۆی هەیە کە هێشتا نەزانراوە. ئەم پەتا نوێیە لە وڵاتی مەکسیکەوە دەستی پێکرد بەڵام دەرکەوت کە لە پێش وڵاتی مەکسیک لە ئەمەریکا دەستی پێکردبوو و هۆکارەکەش نەزانراوە کە بۆچی لە وڵاتی مەکسیک ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشەکان گیانیان لەدەستداوە. دوای مەکسیک و ئەمەریکا نەخۆشییەکە لە زۆر وڵاتی تری جیهاندا دەرکەوت وەکو: بەریتانیا، ئیسپانیا، نیوزیلەندا و ئیسرائیل و رێکخراوی تەندروستیی جیهانیی (WHO) پلەی ئامادەباشیی بۆ پلەی 4 بەرزکردەوەو ژمارەی تووشبوان لە جیهاندا تا کۆتایی مانگی مایسی 2009 گەیشتۆتە پانزە هەزار نەخۆش و ژمارەی گیانلەدەستداوەکان (99) بووە. ئێستا هەموو وڵاتانی جیهان بەرەو رووی مەترسییەکی گەورەی پەتایەکی جیهانی ئینفلۆنزا بوونەتەوە کە لەوانەیە ئەنجامەکەی بۆ ژیانی مرۆڤ زۆر مەترسیدەدار بێت چونکە مرۆڤ بەرگریی دژی ئەم ڤایرۆسە نوێیە نییەو تا کاتی درووستکردنی دەرمان و ڤاکسین دژی ئەم ڤایرۆسە نوێیە بۆ ئەو ژمارە زۆرەی دانیشتووانی سەر زەوی لەوانەیە ڤایرۆسەکە زیانی زۆر گەورە لە مرۆڤ بدات.

پەتا جیهانییەکەی ئینفلۆنزای ساڵی (1918) لە ئیسپانیاوە دەستی پێکردو ژمارەیەکی زۆری مرۆڤی لەناوبردو زانایان مەترسیی دووبارەبوونەوەی ئەو کارەساتەیان هەیە.

خۆپاراستن: خۆپاراستن و بەرزکردنەوەی ئاستی زانیاریی تەندروستیی بەردی بناغەی زاڵبوون و رێگرتنە لە بڵاوبوونەوەی ئەم پەتایە:

1- دوورکەوتنەوە لە نەخۆشی تووشبوو بە ئینفلۆنزا بۆ ماوەی (7-10) رۆژ.



2- بەستنی دەمامك.

3- بایەخدان بە دەستشتنی بەردەوام.

4- کەمکردنەوەی چالاکیی رۆژانەی نەخۆشی تووشبوو، مانەوەی لە ماڵی خۆی و خواردنی خۆراکی باش کە بەرگری لەش بە هێز ئەکات.

5- دەستنەدان لەو شوێنەی کە گومانی لێ ئەکرێت و دەستنەدان لە چاو، دەم و لووت کە ڤایرۆسەکە بۆ ناو لەش لێیانەوە دزە ئەکات.



دکتۆر

جەمال عمر توفیق

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان

شەرمکردنی منداڵ

The Shy Child



وەك ئەوەی منداڵ بۆ جێبەجێکردنی فەرمانەکانیان ئامێر بێت هەندێك دایك و باوك فەرمان بە منداڵە شەرمنەکەیان دەدەن کە پێشەنگ و لێهاتوو بێت و بێ ئاگان لەوەی ئەم جۆرە مامەڵانە دەبێتەهۆی تێکشکاندنی کەسایەتیی منداڵ و زیادبوونی دیاردەی شەرمکردن تیایاندا بەڵام هەندێك دایك و باوکی دیکە بۆ هاندانی منداڵە شەرمنەکەیان ڕێگاچارەی دروست دەدۆزنەوەو لە بنیاتنانی کەسایەتیی منداڵەکەیان بۆ ڕێگای دروست و سەرکەوتوو ڕێنیشاندەر دەبن.

دیاردەی شەرمکردن لە منداڵدا :

- **شەرمکردن :** هەڵچوونێکی سۆزداریی ئاڵۆزەو لە دەروونی منداڵدا ئاکامێکی خراپ بەجێدەهێڵێت و منداڵ تووشی کێشەی زۆر دەکات بەتایبەتی لە دوای تەمەنی سێ (3)ساڵیی و لە هەندێك کات یا بۆنەی جیاوازدا ڕوودەدات.

لە شەرمکردندا منداڵ ڕووخسارو گوێچکەی سوورهەڵئەگەڕێت و هەست بەشڵەژاندن و دڵەڕاوکێ ئەکات و هەوڵ ئەدات ڕابکات و دوور لە چاوی ئامادەبووان خۆی بشارێتەوە تا گوێبیستی ڕەخنەو توانجی ئامادەبووان نەبێت و بەدەست گوێ و چاوەکانی دائەپۆشێت و دەچێتە ئامێزی دایکیەوە.

بۆچوونه پەروەردەییەکان بۆ بنیاتنانی کەسایەتیی مرۆڤ لە ئایندەدا لەسەر گرنگیی ماوەی منداڵیی کۆکن و ڕوودانی هەر کەموکورتییەك لە پەروەردەکردنی منالدا ئەنجامێکی خراپی دەبێت کە کاردەکاتە سەر تاك و کۆمەڵ و ئەرکی دایك، باوك و بەخێوکارە کە زوو هەست بەو گرفتانەی کە دێنە ڕێگای منداڵ بکەن و هەوڵی چارەسەریی بۆ بدەن.

نیشانەکانی دیاردەی شەرمکردنی منداڵ:

- منداڵی شەرمن لە نێوان خوێندنگەو کۆمەڵدا بەدەست کەمتوانایی بەخشیین و وەرگرتن دەناڵێنێت و هەست بە جیاوازیی و لاوازیی دەکات و لە ناخدا سەرزەنشتی هەڵسوکەوتی خۆی دەکات.
- دیاردەی شەرمکردن نیشانەی بەردەوامی نییەو تەنها لەو کاتانەدا دەردەکەوێت کە منداڵ دەکەوێتە ناو ڕووداوێکی نامۆ یا چاوپێکەتنێکی کتوپڕ وەك دیداری کەسانی نەناسراو یا بیستنی گفتوگۆیەك کە تێگەشتن لێی گرانە.
- هەندێك جار دیاردەی شەرم لەگەڵ منداڵدا دێتە دنیاوەو هەندێك نیشانە کە لە منداڵی ئاساییدا ڕوونادەن لە منداڵی شەرمکردوودا دەردەکەون بۆ نموونە لە کاتی خەوتندا ژمارەی لێدانی دڵی زیاترو بەرزترەو منداڵ لە هەموو شتێکی نوێ دەترسێت و کاتێك کەسێکی نەناسراو سەرنجی بدات ڕوولادەبات و چاو دادەخات و لە تەمەنی چوار (4) مانگییەوە دیاردەی شەرم تێبینی دەکرێت.
- لەتەمەنی سێ (3) ساڵییدا بەوە دیاری دەکرێت کاتێك دەچێتە ماڵێکی نەناسراو زۆربەی کات بەبێ جموجۆڵ لە تەنیشت یا لە ئامێزی دایکییدا دادەنیشێت و بە منداڵێکی هێمن و بێ دەنگ ناوزەند دەکرێت.
- منداڵی شەرمن لە سەرەتای چوونە قۆناغی خوێندنەوە واتە تەمەنی سەربەخۆیی و ژیانی دەرەوەی ژینگە تووشی نائارامیی دەبێت. ئەگەر پرسیار بکات یا وەڵامی پرسیاری مامۆستاکەی لە پۆلدا بداتەوە دووچاری شڵەژاندن و پەشۆکاوی دەبێت و لەکاتی گفتوگۆ لەگەڵ هاوڕێ و مامۆستاکەیدا بە قوورسی وشەکان لەزاری دێتەدەرەوەو زۆربەی کات لە دەستپێکردن و چوونە ناو چالاکیی کۆمەلأیەتیی و پەیوەندیکردن بە هاوڕێکان و یاریکردن لەگەڵیاندا گۆشەگیر دەبێت و خۆی بەدوور دەگرێت و لە ناخدا نائارام و ناجێگیر دەبێت و هەست بەکەمی دەکات.
- منداڵی شەرمکردوو کەمتەرخەمەو گرنگی نادات بە کەس و هەرگیز هەنگاو نانێت بۆ خۆگونجاندن و گفتوگۆکردن لەگەڵ چواردەورەکەییداو بەشداریی لە چالاکیی هاوتەمەنەکانی خۆیدا ناکات.
- لە خوێندنگە لە ترسی ئەوەی هەڵسەنگاندنێکی خراپیان بۆی هەبێت و ڕەخنەی لێ بگرن و بڕوای پێ نەهێنن ئەم ترس و گۆشەگیرییەی ڕێگری دەکات لە چێژ وەرگرتن لە خۆشییەکانی سەردەمی منداڵیی و فێربوونی زانیاریی نوێ و پەروەردەبوون و گەورەبوونی بە زانیارییەکی کەم سەبارەت بە گونجاندن لەگەڵ خودی خۆی و دەوروبەرەکەیدا.
- منداڵی شەرمن بێ بەش دەبێت لە ستایشکردن لەلایەن مامۆستاو هاوڕێکانیەوە.



- دووره‌په‌رێزی یا گۆشه‌گیریی هۆكارێكه بۆ دووركه‌وتنه‌وه‌ی كۆمه‌ڵ لێیان و هه‌ڵسه‌نگاندنیان له‌ لایه‌ن كۆمه‌ڵه‌وه‌ به‌ منداڵێكی خۆپه‌رست و سست له‌ نێوه‌ندی خوێندنگه‌دا ده‌بێت.

- دیارده‌ی شه‌رمكردن بۆ دروستی ده‌روونی و نمره‌ی خوێندن كاردانه‌وه‌ی خراپی ده‌بێت.

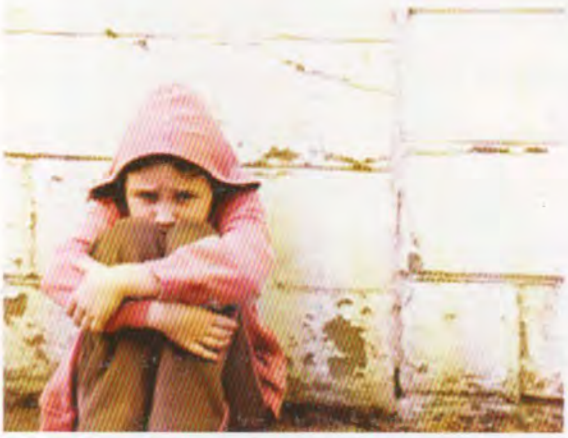
هۆكاره‌كانی دیارده‌ی شه‌رمكردنی منداڵ: هۆكاره جیاوازه یارمه‌تیده‌ره‌كان بۆ دروستبوونی دیارده‌ی شه‌رمكردنی منداڵ و كشانه‌وه‌ی له‌ كۆمه‌ڵ و گۆشه‌گیریی منداڵ ئه‌مانه‌ن:

1- هۆكاری بۆماوه‌یی: رۆڵێكی كاریگه‌ر ده‌گێرێت له‌ توندیی و زیادبوونی دیارده‌ی هه‌ست به‌ شه‌رمكردن له‌ منداڵدا، ئه‌نجامی لێكۆڵینه‌وه‌كان ئه‌م بۆچوونه‌یان پشت راستكردۆته‌وه‌ كه كرۆمۆسۆم واته جینی بۆماوه‌یی به‌رپرسه له‌ گواستنه‌وه‌ی سیفه‌ته بۆماوه‌ییه‌كان له‌ باوانه‌وه‌ بۆ وه‌چه‌كانیان و دیارده‌ی شه‌رمكردن زۆرجار له‌و منداڵه‌دا ده‌رده‌كه‌وێت كه باوكی یا یه‌كێك له‌ ناسراوه‌كانی باوكی وه‌ك مام و باپیر هه‌ندێك له‌ سیفه‌تی شه‌رمكردنی تێدایه چونكه منداڵ له‌ رێگای جینه بۆماوه‌ییه‌كانه‌وه‌ هه‌ندێك له‌ سیفه‌ت و هه‌ڵسوكه‌وتی باوكی وه‌رده‌گرێت.

2- هۆكاری ئابووریی: دووچاربوونی منداڵ به‌دیارده‌ی هه‌ست به‌شه‌رمكردن پێ ده‌چێت هۆكاره‌كه‌ی لاوازیی باری ئابووری خێزانه‌كه‌ی بێت بۆنموونه كه‌میی ئه‌و بڕه پاره‌یه‌ی كه وه‌ك خه‌رجی رۆژانه ده‌درێته منداڵه‌كه‌و بێ نرخی پۆشاك و جلوبه‌رگه‌كه‌ی و به‌رده‌وام به‌كار هێنانی هه‌مان پۆشاك و كه‌لوپه‌ل و نه‌گۆڕینی به‌ پۆشاكی نوێ به‌هۆی هه‌ژاریی و نه‌داریی خێزانه‌وه‌و لاوازیی جه‌سته‌یی به‌هۆی به‌دخۆراكییه‌وه‌و كه‌متوانایی له‌ دابینكردنی پێداویستی خوێندن و به‌شداریكردن له‌و رێكخستن و چالاكییانه‌ی كه خوێندنگه داوای لێ ده‌كات و كارده‌كاته سه‌ر باری ده‌روونیی منداڵ و له‌ نێو هاوپۆله‌كه‌یدا منداڵ هه‌ست به‌شه‌رم ده‌كات.

3- هۆكاری ته‌ندروستیی: وه‌كو خراپی جۆری ئه‌و خۆراكه‌ی كه دایكی سكپڕ ده‌یخوات و ماندوێتی و هیلاكییه‌كی زۆری جه‌سته‌یی و شڵه‌ژاندنی باری ده‌روونیی كه ماكی خراپ بۆ كۆرپه‌له‌ جێ ده‌هێڵێت به‌تایبه‌تی له‌ هه‌فته‌ی شه‌شه‌می سه‌ره‌تای سكپڕیدا واته ماوه‌ی دروستبوونی كۆئه‌ندامی مێشك و ده‌ماری كۆرپه‌له‌.

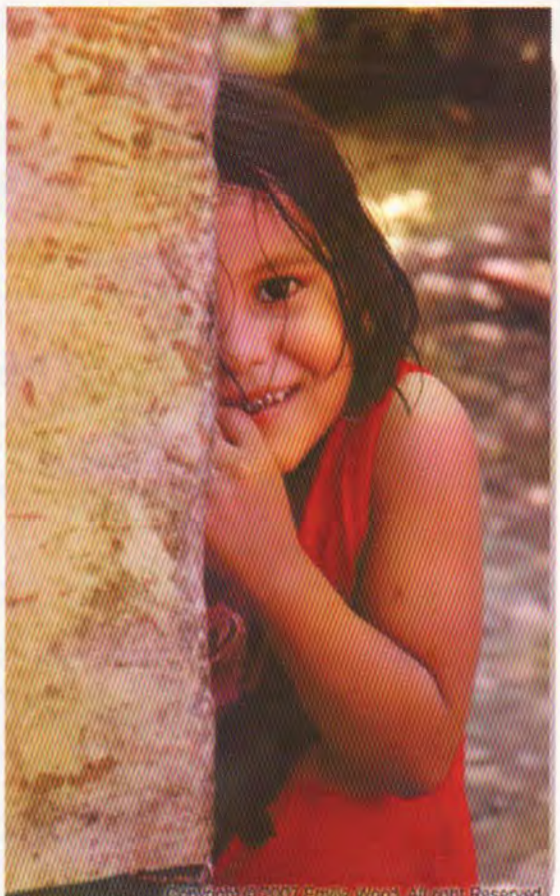
4- بێ به‌شبوون له‌ سۆزو گرنگیپێدان: بێبه‌شبوون له‌ مامه‌ڵه‌ی به‌ سۆزانه‌و گرنگیپێدان به‌ منداڵ بۆ نموونه كاتێك دایك سه‌رقاڵی قسه‌كردنه به‌ ته‌له‌فون و له‌ دووره‌وه‌ بتڵی شیره‌كه‌ی بۆ منداڵه‌كه گرتووه بێ ئه‌وه‌ی



منداڵه‌كه بخاته ئامێزی خۆیه‌وه‌، لێكۆڵینه‌وه‌كان به‌گرنگی ده‌زانن كه دایك گفتوگۆ له‌گه‌ڵ منداڵه‌كه‌یدا بكات له‌ كاتی گۆڕینی پۆشاكه‌كه‌ی یا له‌ كاتی شیرپێدانی بۆ دروستكردنی په‌یوه‌ندییه‌كی رۆحی و مه‌عنه‌وی چونكه منداڵ توانای هه‌ڵگرتنی ئه‌م جۆره مامه‌ڵانه‌ی هه‌یه له‌ مێشكیداو پاشان له‌و ماوه‌یه‌ی كه ئیتر فێری قسه‌كردن ده‌بێت ره‌نگدانه‌وه‌ی ده‌بێت.

5- هۆكاری ژینگه‌یی: به‌كه‌م تێڕوانینی منداڵه‌كه له‌ ژینگه‌ی ده‌وروبه‌ردا به‌ تایبه‌تی له‌ ژینگه‌ی خوێندنگه‌دا به‌هۆی لاوازی توانای عه‌قڵی، ناشیرینی رووخسارو پێكهاته‌ی جه‌سته‌ی یا كه‌میی نمره‌كانی خوێندن كه ده‌بێته هۆی هه‌ستكردن به‌ بێ نرخیی و شه‌رمكردن و ئاره‌زووی كشانه‌وه‌ له‌ هاورێكانی.

6- نازپێدان و لاوانەوەی زیاد لە پێویست: دادەنرێت بە هۆکارە دیارەکانی توندیی دیاردەی شەرم لە منداڵدا وەك ڕێگەنەدان بە منداڵ بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە توانای بەسەردا ئەشکێتەوە، بەو پێیەی کە دایك زۆر میهرەبان و بەسۆزە و بەزەیی بە منداڵدا دێتەوە ، ئەمەش وا لەمنداڵ دەکات لە هەموو پێداویستییەکانیدا پشتی پێ ببەستێت بۆ خواردن و خواردنەوەو خۆ گۆڕین و چوونە سەرئاو (W.C). سەرزەنشت نەکردن و ئامۆژگاریی نەکردنی منداڵ لە کاتی لاساریکرندا بۆنموونە کاتێك کەلوپەلێکی ماڵ دەشکێنێت یا بەقەڵەمەکەی دەستی دیواری ماڵ دەنووسێت یا بەسەر کورسی و مێزدا سەردەکەوێت. ئەم دیاردەیەش بەزۆری لەو دایك و باوکانەدا دەردەکەوێت کە دوای چەند ساڵێك لە هاوسەرگیریی یا لەدوای لەبارچوونێکی زۆر بونەتە خاوەنی منداڵ یا لەدایکبوونی منداڵێکی تاقانە. ئەم نازپێدانی ڕادەبەدەرەی کە دەدرێتە منداڵ ئەگەر لەدەرەوەی ماڵ و خێزانەکەی بەتایبەتی لە خوێندنگە بە هەمان جۆر مامەڵەی لەگەڵ نەکرێت و خزمەت و نازو گرنگیی پێ نەدرێت و بەهۆی هەڵسوکەوتیەوە سزا بدرێت و توانجی لێ بدرێت ئەوا تووشی دڵەڕاوکێ و شەرم دەبێت.



7- کەمئەندامیی منداڵ: لەدەستدانی یەکێك لە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ یا لەکارکەوتنی یەکێك لە هەستە سروشتییەکانی هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ دروستبوونی دیاردەی شەرمکردن و هەست بە بێ نرخیی لە لای منداڵ وەك (لاوازیی لە هەستی بینین و بیستن، ئیفلیجیی منال، قەڵەویی لە ڕادەبەدەر، کورتەبالایی، درێژی بالای نائاسایی، لاڵیی و بەگران قسەکردن) پێدەچێت منداڵەکە دووچاری سوکایەتیی و گاڵتە پێکردن ببێتەوە یا کەم ئەندامییەکەی هۆکارێك بێت بۆ دوورکەوتنەوەی منداڵان لێی.

8- دواکەوتن لە خوێندن: دواکەوتن و دەرنەچوون لە پلەکانی خوێندندا لە هۆکارە گرنگەکانی هەست بەشەرمکردنە بەو پێیەی کە لە هاوڕێکانی کەمترەو ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە هەموو منداڵێکی شەرمن لە خوێندندا سەرکەوتوو نین بەڵکو زۆرن ئەو خوێندکارانەی کە لە پێشەوای پۆل و خوێندنگەکەیانن دەناڵێنن بەدەست دیاردەی شەرمکردنەوە.

9- زیادڕەوی لە پاراستن و چاودێریکردنی منداڵ لەلایەن خێزانەکەیەوە: هەموو دایکێك جگەرگۆشەکەی خۆش دەوێت بەو پێیەی بەنرخترین دیاریی سروشتە کە پێی بەخشیوە هەر بۆیە بە پێویستی دەزانێت کە لە هەر زیان و ئائارامییەك بێتە ڕێگای پارێزگاریی لە منداڵەکەی بکات بەڵام پارێزگاریی لە ڕادەبەدەر دەبێتەهۆی دروستبونی ترس لای دایك و هەستکردن بەوەی لە هەر ساتێکدا بێت منداڵەکەی تووشی زیان دەبێت، هەر بۆیە ڕێگە بە منداڵەکەی نادات بۆ چونەدەرەوەو یاریکردن لەگەڵ

هاوڕێکانیدا لەترسی ئەوەی تووشی زیان و ئازار نەبێت یا بۆ ئەوەی فێری هەڵسوکەوت و پەروەردەی نەگونجاو و نەویستراو نەبێت و دایك بەبێ مەبەست ناخی منداڵ پڕدەکات لەو هەستەی کە کۆمەڵگە پڕە لە سەدەها هۆکاری سامناکی نەبینراو کە مایەی زیانە بۆی و هەمیشە پێشبینی ئەوە دەکات کە لە هەر ساتێکدا بێت تووشی زیان دەبێت و تاکە شوێن کە تێیدا هەست بە ئارامی بکات ئامێزی دایکیەتی بۆیە ئەم منداڵانە شارەزاییان لە دەوروبەرو مامەڵەکردنی کەسانی دیکەدا سنووردار دەبێت و لە سەرەتای چونە قۆناغی خوێندن و دور کەوتنەوە لە دایکی تووشی نائارامیی دەبێت.



10- بەکارهێنانی شێوازی نادروست بۆ پەروەردەکردنی منداڵ: وەك بەردەوام بەکارهێنانی شێوازێکی توند لە مامەڵەکردنیداو زۆر لێکردنی بۆ فێربوونی هەڵسوکەوت و پەروەردەی دروست و زیادەڕەویکردن لە ئامۆژگاریکردن و ڕێنیشاندانی و ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی بە شێوازێکی ڕەق یا بە پێچەوانەوە پشتگوێخستن و گوێنەدان بەداواکارییەکانی و توانج و ڕەخنەگرتن لە بچووکترین هەڵە کە دەیکات بەتایبەتی لەبەرچاوی خەڵکیدا یا بەکارهێنانی شێوازی بێ سەروبەریی لە پەروەردەکردنیداو هاوسەنگی نەکردن لە مامەڵەکردنیدا بۆ نموونە توڕەبوونێکی بێ لێدان و توندوتیژی و لەکاتێکی تردا مامەڵەکردنێکی بەسۆزانەو کارئاسانیکردن بۆی و لە کاتێکی تردا سزایەکی توندو ئازاری جەستەیی بدرێت، ئەمانە هۆکارن بۆ ئەوەی منداڵ لە ناخیدا هەست بکات کە لە توانایدا نییە هیچ کارێکی ڕاست ئەنجام بدات و چاوەڕوانی کاردانەوەی خراپی بەرامبەرەکەی بێت و تووشی ترس و دڵەڕاوکێ و شەرمکردن بێتەوە.

11- هۆکاری بایۆلۆجیی: مەبەست لە دروستبوونی مێشکی منداڵە کە ئامادەباشیی تێدایە بۆ دەرکەوتنی دیاردەی شەرمکردن.

12- توندوتیژیی باوك لەگەڵ ژن و منداڵەکانیدا: هۆکارێکی تری هەست بە شەرمکردنە لای منداڵ و لە ناخیدا تووشی ترس و نائارامیی دەکات.

13- لاساییکردنەوەی دایك و باوك: ئەو دایك و باوکانەی کە کەسایەتیان شەرمنن و گۆشەگیرن منداڵەکانیشیان ئامادەباشییان تێدایە بۆ دروستبوونی دیاردەی شەرمکردن چونکە منداڵ لاسایی خووڕەوشتی گەورەکان دەکەنەوە بەتایبەتی لە منداڵی ئەو دایك و باوکانەدا ڕوو دەدات کە پشتگیریی لە هەڵسوکەوتی شەرمنانەی منداڵەکەیان دەکەن و هەمیشە هەڵسەنگاندنیان بۆ خەڵکیی خراپەو بەرامبەر بەکۆمەڵ دەبێتەهۆی دروستبونی ترس لە لای منداڵ.

14- بێ بەشبوونی پەوەردەیی: واتە گرنگیی ئامادەبوونی دایك و باوك لە کاتە جیاوازەکانی ڕۆژدا بۆ فێربوونی پەروەردەی دروستی نوێ و دابینکردنی کەشێکی گونجاو و پێداویستی گونجاوی وەك ئەو یاریانەی کە توانای بیرو هۆشی منداڵ بەهێز دەکات و ئەگەر ئەم خاڵە پشتگوێ بخرێت هۆکارێکی دیکەی دروستبونی دیاردەی هەست بەشەرم کردنە.

زۆربەی ئەو منداڵانەی کە گۆشەگیر دەبن لە کۆمەڵ و حەز بە تێکەڵی ناو خەڵك ناکەن ڕیز بەند دەکرێن لەو منداڵانەی کە تووشی توندوتیژیی جەستەیی، سێکسیی و پشتگوێخستن بوونەتەوە.

چارەسەرکردنی دیاردەی شەرمکردنی منداڵ:



منداڵی شەرمن زیاد لە ئاسایی هەستیارەو پێویستییەکی زۆری پێمانە بۆ پەرەپێدان و بەرزکردنەوەی ورە بە تواناکانی و بڕوا بەخۆبوون لەناخیدا لە ڕێگای ڕاستکردنەوەی بیرو بۆچوونی سەبارەت بە خۆی و ڕازیبوون بە هەندێك کەموکورتیی کە تووشی هاتووە لەسەر ئەو باوەڕەی کە هەموو کەس خاڵی لاوازی هەیە.

گرنگە بزانرێت کە منداڵی شەرمن پێویستیی زۆری بە بنیاتنانی کەسایەتی و دروستکردنی توانای وەرگرتن و بەخشین لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا هەیەو دەبێت فێری چۆنییەتی مامەڵەی دروستی کۆمەڵایەتی بکرێت بۆیە ئەم چەند ئامۆژگاریی و تێبینیە بۆ چارەسەری ئەم دیاردەیە دەخەینە ڕوو:

1- دابینکردنی ژینگەیەکی خێزانیی جێگیر، پڕ لە ئارامیی، بڕوا بەخۆبوون، خۆشەویستی و گونجاندنی خێزانیی.

2- پاداشت و ستایشی هەموو چالاکییە کۆمەڵایەتییە گونجاوەکانی بکە وەك هاریکاریکردنی یەکێك لە خوشك و براکانی یا یاریکردن لەگەڵیداو لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسانی کەدا ڕای بهێنە بە بڕوای پتەو بە خودی خۆی تا لە ڕێگای قسەکردنەوە بە سەربەرزیی و شانازیکردن بە تواناکانیەوە گفتوگۆ بکات.

3- بەکارهێنانی یاریی وەك ڕێگا چارە بۆنموونە کارتی وێنەو شەترەنج کە زۆر سەرنجراکێشەو هانی دەدات بۆ دەربڕینی ناخی و پەرەپێدان بە توانای پەیوەندییکردنی ئەویش داوا لە منداڵەکەت بکەیت کە وەك ئەکتەرێك یاری میوانداریی لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا بنوێنێت و هەوڵبدە کاراکتەرێکی کۆمەڵایەتیی بە منداڵەکە بدەیت وەك کاراکتەری خاوەن ماڵ و ئەندامانی خێزانەکەش کاراکتەری میوان بنوێنن و داوای لێ بکە پێشوازی لە میوانەکانی بکات و هانی بدە گفتوگۆ بکات سەبارەت بە حەزو ئارەزووەکانی و ئەو شتانەی سەرنجی ڕادەکێشێت و بەمەش فێری هەندێك هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتیی دەبێت.

4- هەرگیز داوای کارێکی لێ مەکە کە لە توانای عەقڵی و جەستەیی زیاتر بێت بەڵکو بە پێچەوانەوە ئەو کارانەی پێ بسپێرە کە توانای بەسەردا دەشکێت و هانی بدە بۆ ئەوەی هەست بە گرنگیی و ڕێزی خۆی بکات لە کاتی بەئەنجام گەیاندنی کارەکەدا.

5- گوێگرتن لە بیروبۆچوونی منداڵ، دابینکردنی داواکارییەکانی، گوێگرتن لە باس و بەسەرهات و چیرۆکەکانی، هەوڵدان لە تێگەیشتن لە گوزارشتەکانی و بەهێمنی و لەسەرخۆ بە دەم بە پێکەنینەوە گفتوگۆی لەگەڵدا بکە.

6- دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی شێوازی خۆسەپاندن، دەستەواژەی تووڕەبوون و ترس و تۆقاندن و سەرزەنشت کردن وەك (نامەوێت گوێم لەدەنگت بێت، تۆ منداڵێکی بێزار کەریت، ئەگەر داوای شتی وابکەیت ئیتر تۆمان خۆش ناوێت، فڕێت دەدەینە کۆڵان ... هتد)، ئەم جۆرە وشانە کاردەکەنەسەر باری دەروونیی منداڵ و تووشی دڵەڕاوکێ و نائارامیی دەکات و پاشان توشی دیاردەی شەرمی دەکات.

7- بڕوا پێهێنان بەوەی کە لەنێو خێزانەکەیدا کەسێکی ویستراو وخۆشەویست و بەڕێزەو گوێگرتن لێی بۆ

گوزارەشتکردن لە ناخی و دەربڕینی هەستی توڕەی و ترس و دڵەڕاوکێ و هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆی هەروەها نەرمیی نواندن و سۆز لە ڕووبەڕووبوونەوەی هەر بارگرانییەك كە دێتە ڕێگای و هاریکاریکردن و پێشکەشکردنی ڕاوبۆچوونی گونجاو بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردنی ئەو بارگرانییە.

8- ئەرکی مامۆستایە بێ جیاوازیکردن و بە یەکسانی مامەڵە لەگەڵ خوێندکاراندا بکات و بڕوابەخۆبوون بروێنێت لە ناخیانداو دورکەوتنەوە لە بەراوردکردنی منداڵی شەرمن بەو منداڵەی کە زیاتر بەختەوەرترە چ لەبواری زیرەکیی و شێوەو پێکهاتەی جەستەیی و ڕێکپۆشیی یا تواناو ئامادەیی کۆمەلآیەتی چونکە ئەم جۆرە بەراوردکردنانە هێزی بڕوا بەخۆبوون لەناخی منداڵدا لاوازدەکات و گرنگە پەرەبدرێت بەلایەنە بەهێزەکان و دیارەکانی کەسایەتی منداڵی شەرمن لەبری توانج و باسکردنی لایەنە لاوازەکان لە بەرچاوی خوێندکارەکانی دیکەدا.

9- هاندانی منداڵی شەرمن بۆ ئەوەی پشت بەخۆی ببەستێت و هەنگاو بە هەنگاو و پەلەنەکردن حەز بە سەربەخۆیی تێدا دروست ببێت هەروەها کەمکردنەوەی پارێزگاریکردنی بەردەوامی دایك بۆی و زیادەڕوی نەکردن لە نازپێدان و بواری پێ ببەخشەو بڕوا بە تواناکانی بهێنە خۆی بەرەنگاری ئەو ڕووداوانە ببێتەوە کە دێنە ڕێگای و بە پشتبەستن بەو توانا خۆڕسکییەی کە پاڵنەری مرۆڤە بۆ دەستگرتن بەژیانەوە خۆی پارێزگاریی لە خۆی بکات و ئەبێت ئەو ڕاستییە لای دایك ئاشکرابێت کە تا نازی زۆر بداتە منداڵ بۆ ئەنجامدانی هەموو کارەکانی تەنانەت ئەوکارەی کە توانای بەسەریدا دەشکێتەوە منداڵەکەی زیاتر پشت بە دایکی دەبەستێت و لە هەڵچونە سۆزداریەکانیدا پێگەیشتنێکی ناتەواوی دەبێت.

10- هەوڵبدە لە هەڵبژاردنی هاوڕێ و شێوازی خۆگۆڕیندا سەربەستییەکی تەواوی پێ بدەیت تەنانەت ئەگەر ئەو شێوازی هەڵبژاردنە لەلای تۆ پەسەندیش نەبێت و ڕێگەی پێبدە لەو ساتانەی کە دەتوانێت هەڵبژاردن بکات بڵێت نەخێر.

11- هاندانی منداڵ بۆ سەردانی هاوڕێ و بەشداریکردن لە خۆشی و گەشتوگەڕان و یاریەکانیانداو پەرەپێدان بە تواناکانی لە ڕێگای ڕێگە پێدان بۆ بەشداریکردن لە خول و چالاکیی جۆراوجۆری وەك مۆسیقا، وێنەکێشان، نواندن، کۆمپیوتەرو وەرزەش بۆ برەودان بە تواناو حەزو خولیاکانی و تێکەڵبوون بە ڕێژەیەکی زۆری خەڵکیی.

12- باشتر وایە زیاتر تێکەڵی ئەو منداڵانە بێت کە بەتەمەن یەك دوو ساڵ منداڵترن تا فێربێت چۆن پێشەواو سەرکردە بێت نەك پاشکۆ.

13- ئەگەر سەرکەوتوو نەبیت لە چارەسەرکردنیدا هەوڵبدە بانگهێشتی هاوڕێکانی بکە بۆ ماڵەوە بەشێوەیەکی بەردەوام یا لەگەڵ خۆتدا بیبە بۆ سەردانی خزم و هاوڕێکانی بەلآم خۆت بەدوور بگرە لە گفتوگۆکردن لەگەڵییدا سەبارەت بە دیاردەی شەرمکردنەکەی و ڕێی بدە بە سروشتی خۆی مامەڵە بکات.

14- هاوکاریکردنی بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو بارە دەروونییە



(图片来源) http://www.childrenshomeadopt.org/

ئاڕامەی کە دووچاری بووە لە ئەنجامی کەمئەندامی و کەموکورتیی زگماکیی و هاندانی بۆ گونجاندن لەگەڵ کێشەکانیداو ناساندنی بە ڕێژەیەکی زۆری خەڵك بە جیاوازی شێوەو پێکهاتەی جەستەیان و کەموکورتیی تواناى جەستەییان بۆ فێربوونی تێکەڵ بوون بەژیانی کۆمەڵایەتی.

15- یەکسانیکردن لە مامەڵەکردنی منداڵانی کوڕو کچدا و زیاتر هاندانی کچەکان بۆ دەستپێکردن لە وتنی بیرو بۆچوونەکانیان.

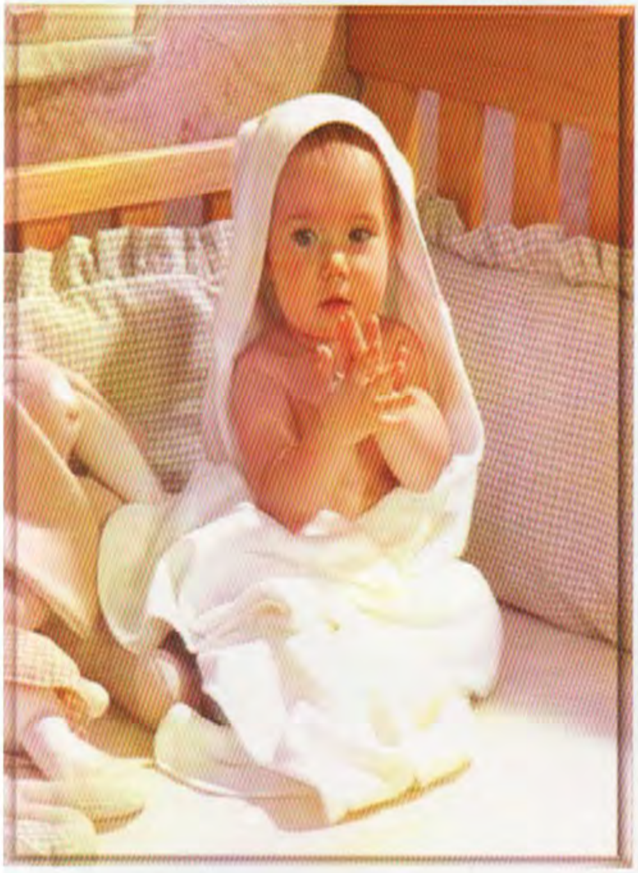
16- گرتنەبەرو بەکارهێنانی سزادان و ورپاکردنەوەی دوور لە لێدان و ئازارپێگەیاندنی بۆ چاککردنی هەڵسوکەوتێکی نەخوازراوی منداڵ.

17- هاوکاریکردن لەگەڵ پسپۆڕێکی دەروونی یا لێکۆڵەرەوەی کۆمەڵایەتی لە خوێندنگەکەیدا بۆ زانینی پێداویستیی، هۆکاری شەرمکردن و هەڵچوونە دەروونیەکانی و دەبێت لێکۆڵینەوە لە بواری کۆمەڵایەتی و تەندروستییەوە بکرێت هەروەها دەبێت بۆ بەرەنگاربونەوەی هۆکاری دروستبوونی شەرمکردن و دڵەڕاوکێ یارمەتی منداڵ بدرێت و بۆ کەمکردنەوەی هەستیارییە زیاد لە ئاساییەکەی بەشێوەی هەنگاو بە هەنگاو کاربکرێت.

18- هاندانی منداڵ بۆ تێکەڵبوون بە پەیوەندیە کۆمەڵایەتییەکان هەرچەندە ئەگەر پێشبینی نشوستیی و لاوازیشی لەو بوارەدا لێ بکەیت و هانی بدە بۆ دەربڕین تا هەستە ناخۆشەکانی لە ناخیدا کەڵەکە نەبێت و ببێتە زیادبوونی هەست بە کەمیی و شەرمکردن.

19- بە ڕەچاوکردنی تەمەنی منداڵ ئەبێت هەوڵبدرێت پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان شیبکرێنەوەو لێیان تێبگات و چۆن بتوانێت هەستی خۆی دەرببڕێت و چۆن لە سەرەتای چوونە هەر ژینگەیەکی تازەوە هاوڕێی نوێ پەسەند ناکرێت و زۆر ئاساییە گەر نەتوانرێ لەگەڵ هەموو کەسێکدا بگونجێت و لای هەموو کەس پەسەند بێت چونکە ئەمە پەیوەندی بە سروشتی مرۆڤەکانەوە هەیە.

20- ڕاهێنانی بۆ مامەڵەکردن و گونجاندنی لەگەڵ ئەو گاڵتە ئامێزو توانجانەی کە لەلایەن کەسانی دیکەوە دێنە ڕێگای و هان بدرێت هەستیارییەکەی کەم بکرێتەوە.



بۆ چارەسەری سەرکەوتوو و پارێزراوی دیاردەی شەرم دەبێت دایك و باوك سەبارەت بە شێوازی پەروەردەکردنی منداڵ و ڕێگاچارەی ڕزگارکردنی منداڵەکەیان لە گرفتی شەرمکردن یەك بۆچوونییان هەبێت.

چاوپێکەوتن لەگەڵ

بەڕێوبەری نەخۆشخانەی منداڵبوون لە سلێمانی

ئامادەکردنی : بێستون فەتاح



هەرچەندە رۆژانە (30-40) منداڵ لە نەخۆشخانەی منداڵبوونی شاری سلێمانی لەدایك ئەبن بەلام هەندێك هاولاتی گلەیی لەکارە خزمەتگوزارییەکان ئەکەن.

بۆ تێگەیشتن لەم گلەییانەو زانینی ئاستی کارکردنی نەخۆشخانەو تا چ رادەیەك کاری نۆژەنکردنەوەی نەخۆشخانەکە کاریگەریی لە کاری رۆژانەیان هەبووە ئەم چاوپێکەوتنە لەگەل بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی منداڵبوون

د.شلێر فایەق پسپۆری نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵبوون بەئەنجام گەیەندرا :

پزیشکیی نوێ: نۆژەنکردنەوەی نەخۆشخانەکە تا چ ڕادەیەك کاریگەریی لە کاری نەخۆشخانەکەتان کردووە؟

د. شلێر: کاری نۆژەنکردنەوەی نەخۆشخانەکە لە 15\7\2008 ەوە دەستی پێکردووەو گرفتێکی زۆری لەرووی هونەرییەوە بۆ دروست کردووین لەکەمی جێگا و بچوك بونەوەی هۆلی مندالبوون کەمبونەوەی قەرەوێلەی کەوتنی نەخۆش کە لە 250 قەرەویلە کەمبۆتەوە بۆ 140 قەرەویلە جگە پێکەوە لکانی بەشی نەشتەرگەری ساردوگەرم لەگەل ئەوەشدا کارەکانمان بەردەوام زۆر بە باشیی بەئەنجام گەیاندووەو ئاماری نەخۆشەکان لە کۆتایی ساڵی 2008 بە بەراورد لەگەڵ کۆتایی ساڵی 2007 دا نیشانی ئەدا کە تەنها (100-200) نەخۆشی کەمتر بووە، هۆکارەکەشی تەنها بۆ نۆژەنکردنەوەی نەخۆشخانە ناگەڕێتەوە بەڵکو لەبەرئەوەی لە ساڵی 2008 ژمارەیەکی بەرچاو لە نەخۆشە ئاوارە عەرەبەکان شاری سلێمانییان بەجێهێشتووە بۆیە ئەو ژمارەیە لە نەخۆش کەم بوونەتەوە.

پزیشکیی نوێ: ئەو نەخۆشییانە چین کە بۆ



نەخۆشخانەکە دێن؟

د. شلێر: بە پلەی یەکەم نەخۆشخانەکە نەخۆشخانەی مندالبوونەو پێشوازیی لە هەموو حالەتەکانی مندالبوون دەگرێتەوە لەناو شاری سلێمانی بە پلەی یەکەم لەگەل ئەو حالەتانەی لەدەرەوەی ناوەندی شارەوە دەنێرێن بەمەبەستی چاودێری وورد

تاکە نەخۆشخانەیە لە سەرجەم (پارێزگای سلێمانی) دا، لەم نەخۆشخانەیەدا جگە لە مندالبوون نەخۆشییەکانی ژنانیش دەبینرێن و نەشتەرگەرییەکانی نەخۆشیی ژنانیش دەکرێن هەروەها دکتۆرە پسپۆڕەکان لە بەشی ڕاوێژکاریی بۆ نەخۆش بینین، بەشی چارەسەریی نەخۆشیی نەزۆکیی و بەشی مندالی ئەبەکام ڕۆژانە دەستبەکارن و بەشی بانکی خوێنیش لە نەخۆشخانەکەدا ڕۆلی زۆر باشییان هەیە.

پزیشکیی نوێ: ژمارەی کارمەندان و پزیشکانی ئەم نەخۆشخانەیە چەندە؟

د. شلێر: سەرجەمی کارمەندانی ئەم نەخۆشخانەیە بە هەموو کارو پسپۆڕییەکانەوە نزیکەی (680) کارمەندن: (270) پەرستار لە ئاستەکانی کۆلێجی پەرستاری، پەیمانگای پەرستاری، پەیمانگای مامانیی، مامانی ڕاهێنراو و زۆربەشیان مامانن لەگەڵ نزیکەی (25) پزیشکی پسپۆڕ جگە لە پزیشکە جێنشین (موقیم) ەکان کە بەشێوەی کاتی دەمێننەوەو لە نێوان نەخۆشخانەکاندا ئالوگۆڕدەکرێن

پزیشکیی نوێ: تێکڕا ڕۆژانە چەند منداڵ لەدایك ئەبن؟

د. شلێر: هەندێ ڕۆژ (35-40) و هەندێ ڕۆژ (65-70) منداڵ لەدایك ئەبن بەڵام تێکڕای مندالبوون ڕۆژانە دەگاتە (15-30) منداڵ، ڕۆژانە دوو پزیشکی پسپۆڕ ئێشکگر دەبن یەکێکیان نەشتەرگەریی ساردو ئەویتر نەشتەرگەریی کتوپڕ دەکات جگە لە بەشی نەزۆکیی و بەشی ڕاوێژکاریی کە پزیشکی تایبەتی دەیانبەن بەڕێوە هەروەها لیژنەی پزیشکیشمان هەیە کە پزیشکە پسپۆڕەکان کاری تێدا ئەکەن

پزیشکیی نوێ: بە بەراورد بەساڵانی پێشوو هۆی کەمبوونەوەی کارەکانی بەشی ڕاوێژکاریی نەزۆکیی دەگەڕێتەوە بۆچی؟

د. شلێر: کەمبوونەوەی کارەکان ناگەڕێتەوە بۆ نۆژەنکردنەوەی نەخۆشخانە بەڵکو ئەگەڕێتەوە بۆ گرانیی دەرمانەکانی نەزۆکیی وە بەگوێرەی بەشی راوێژکاریەوە ئێمە تەنها ئەو نەخۆشانە دەبینین کەلەلایەن بنکە تەندروستیەکانەوە دەنێرێن .

پزیشکیی نوێ: کەموکورتییەکانی ئەم نەخۆشخانەیە بەزۆری چیین؟

د. شلێر: کەموکوڕیەکان لەزۆریی ژمارەی نەخۆش و خراپی جێگەو کەمیی پێداویستی ئامێری پزیشکییدان.

پزیشکیی نوێ: بە ڕای ئێوە کەمیی جێگە بۆ نەخۆش چۆن چارەسەر دەکرێت؟

د. شلێر: پاش تەواوبوونی نۆژەنکردنەوەکە کەمی جێگە بە ڕێژەی (70٪) چارەسەر دەکرێت چونکە لە ئێستادا ئێمە بەنیوەی جێگەی قەرەوێڵەکان کار ئەکەین و هۆڵی منداڵبوون هۆڵێکی باش و تەواو نییەو هەر ژوورەو کراوە بە هۆڵی منداڵبوون بەڵام پاش نۆژەنکردنەوە هۆڵی منداڵبوون دەبێت بە (11) هۆڵی جیاواز جگە لەوە قاوشێکی تایبەت بۆ منداڵبوونی کتوپڕو ئەو ژنانەی کە زۆریان ماوە منداڵیان ببێت یا ئەوانەی کە پێویستیان بەچارەسەری ورد هەیە دەبێت.هەروەها بەهیوام نەخۆشخانەیەکی نوێ ی تر بکرێتەوە

پزیشکیی نوێ: ئایا دەتوانرێت ژمارەی پزیشك و کارمەندی پێویست بۆ (11) هۆڵەکەی منداڵبوون تەرخان بکرێت ؟؟

د. شلێر: بەڵێ بەدڵنیاییەوە

پزیشکیی نوێ: چۆن مامەڵە لەگەڵ توانج و گلەیی هاوڵاتییاندا ئەکەن؟

د. شلێر: گلەیی وگازندە لە نەخۆشخانەیەکی وا گەورەدا کە ئەو هەموو کارەی تێدا دەکرێت هەردەبێت، ئێمە نالێین کەموکورتیمان نییەو خزمەتگوزارییەکانی پێشکەشی دەکەین زۆر پێشکەوت و تەواون بەڵام کێشەمان لەگەڵ نەخۆشدا کێشەی چۆنییەتی بینینی هاوڵاتییە بۆ نەخۆشخانەو هاتنە ژوورەوەیانە لەکاتی منداڵبووونداو هەمیشە خوازیارن ژمارەیەکی زۆر لە هاوەڵی نەخۆش بێنە ژوورەوەو هەر کاتێك کەموکووڕتی لەجێبەجێکردنی کارەکانی نەخۆشدا هەبێت ڕۆژانە بەدواداچوون دەکەین و کێشەکان بەزووترین کات و باشترین شێوەو شارستانییانە چارەسەر ئەکەین.

پزیشکیی نوێ: یەکێك لەو گلەییانەی کە لێتان ئەکرێت تایبەتە بەوەی کاتێك ژنی دووگیان دێتە لاتان زۆر دەهێڵرێتەوەو پاش ماوەیەکی درێژ ئینجا نەشتەرگەریی بۆ دەکرێت؟

د. شلێر: ئەم سیستمە لە هەموو جیهاندا پەیڕەو دەکرێت و لە نەخۆشخانەی حکومییشدا ناتوانرێت لەسەر خواستی خەڵك نەشتەرگەریی بکرێت چونکە نەشتەرگەریی شتێکی زانستییەو دەبێت بە پێی پێداویستی نەخۆش بکرێت، ئەمە لەهەموو جیهاندا وایە بەڵام لەلای ئێمە شوێنی مانەوەی نەخۆش خۆش نییەو بینای نەخۆشخانەکە وەکو پێویست شیاو نییەو ئەو کەسانەی کەلەدەوروبەری نەخۆشەکەن زۆری لێدەکەن و پەلەی لێدەکەن دەکەن و لەبەر خۆیان دەیانەوێت بەهەر شێوەیەك بێت ڕزگاریان بێت بۆیە هەمیشە نەخۆش پەلە دەکات بەڵام لە ڕاستیدا هەتا زۆر پێویست نەبێت نابێت نەخۆش نەشتەرگەریی بۆ بکرێت



چونکە نەشتەرگەریی واتە بەنجکردن و لایەنە خراپەکانی سڕکردن بۆیە پێویستە نەخۆش لەهەموو روویەکەوە زۆر باش بۆ نەشتەرگەریی ئامادە بکرێت و دواتر نەشتەرگەریی بۆ بکرێت.

پزیشکیی نوێ: هۆی چییە ئێستا بۆ منداڵبوون زۆربەی ژنان ئارەزووی نەشتەرگەریی دەکەن؟



د. شلێر: جاران نەخۆش سەردانی نەخۆشخانەی نەدەکرد لەبەرئەوەی نەشتەرگەریی تێدایە بەڵام بەداخەوە لەئێستادا بە پێچەوانەوە زۆربەی ژنان ئارەزوو دەکەن بە نەشتەرگەریی منداڵیان ببێت، ئەم ئارەزووەش نەریتێکی هەڵەی تازەیە کە لەگەڵ کردنەوەی نەخۆشخانە ئەهلییەکاندا سەریهەڵداوە لەبەرئەوەی نەشتەرگەریی ڕێگایەکی خێرایە بۆ منداڵبوون و منداڵبوون ماندووبوونێکی زۆری دەوێت بەتایبەتی ئەو ژنەی کە یەکەم جار سکپڕ دەکات هەروەها کەسوکاری سکپڕ دەبێت خۆیانی بۆ ئامادە بکەن بەڵام بەداخەوە ئێستا سکپڕو کەسوکار دەیانەوێت بەزووترین کات ڕزگاریان بێت و بڕۆنەماڵەوە.

پزیشکیی نوێ: لایەنە خراپەکانی نەشتەرگەریی بۆ منداڵبوون چیین؟

د. شلێر: هەموو نەشتەرگەرییەك بڕێکی زۆر لایەنی خراپی هەیە کە هیچ نەخۆشێك لێی بەدوور نییە بۆ نموونە:

1- لەوانەیە نەخۆش بە ماددەی بەنج واتە سڕکردن تووشی هەستیاریی، هەناسەوەستان و خنکاندن ببێت.

2- لەوانەیە نەشتەرگەریی نەخۆش تووشی خوێنبەربوونی زۆر بکات کە نەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت و خوێنی نەخۆش دابەزێت.

3- لەوانەیە نەخۆش دوای نەشتەرگەریی تووشی هەوکردن ببێت و زیانی زۆر بە منداڵدانی دایك بگەیەنێت.

پزیشکیی نوێ: بۆچی هەندێ ژن لە دوای نەشتەرگەریی تووشی فتق دەبن؟

د. شلێر: هۆکارەکانی فتق دەگەڕێنەوە بۆ ئەم هۆکارانە:

1- لە کاتی منداڵبوون خۆیدا سك دەکشێت و ماسوولکەکانی سك جار بە جار لاوازتر دەبن.

2- لە نەشتەرگەرییدا ماسوولکەکان دەدڕێن و دەدوورێنەوەو ماسوولکەکان جارێکی تر لاواز دەبن.

3- ژنانی کوردستان لە دوای منداڵبوون بایەخ بەلەشی خۆیان نادەن و وەرزش ناکەن.

4- هەندێك جار لەدوای منداڵبوون بەشێوەی سروشتیی ژن تووشی فتق نەبێت.

5- ژنان لەکاتی کاری ناو ماڵدا کاری قوورس دەکەن.



گەشەی مرۆڤ
(هۆرمۆنی گەشەو کورتەبالایی)

Human Growth
(Growth hormone & dwarfism)

دکتۆر
طە مەحوی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناویی

گەشەی مرۆڤ: دیاردەیەکی ئاڵۆزی زیادبوونی باڵاو قەبارەی لەشە (نەك بە تەنها زیادبوون لە کێشدا چونکە لەوانەیە زیادبوونی کێش بەهۆی کۆبوونەوەی چەوریی یا گەڕاندنەوەی ئاو و خوێ لە ئەنجامی نەخۆشییەوە مرۆڤ قەڵەو ببێت).

هۆکارەکانی گەشە:

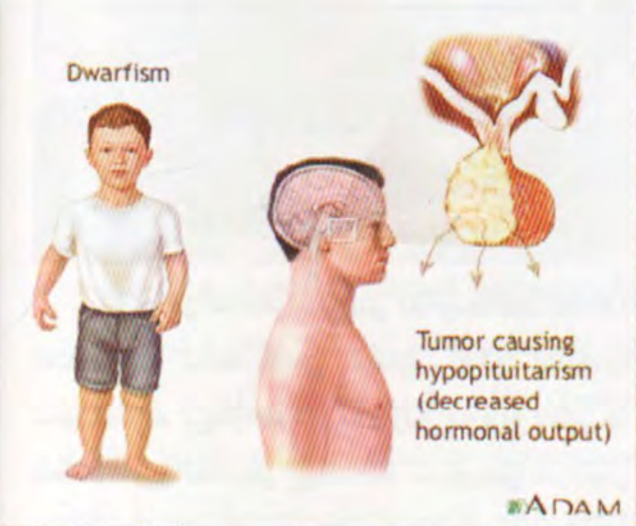
1- هۆکاری بۆ ماوەیی.

2- خۆراك: گەشە بە خواردنی باش پشتبەستەو خواردن گرنگترین هۆکاری دەرەکییە کە کار لە گەشە دەکات، خواردن بۆ گەشە پێویستەو نابێت خواردن تەنها ماددەی پرۆتینی زۆر بێت بەڵکو دەبێت ڤیتامینە سەرەکیی و کانزاکانیشی بە شێوەی پێویست تێدا بێت هەروەها دەبێت کالۆریی پێویستی تێدا بێت بۆ ئەوەی وەك وزە پرۆتینی هەرسکراو بەکار نەهێنرێت بەڵکو پرۆتین بۆ هەڵدانی گەشە بەکار بهێنرێت.

پرۆتین لە خۆراکدا هۆکارێکی گرنگە بۆ گەشەی ئادەمیزادو پرۆتین دوو شێوەیە:

أ- پرۆتینی ئاژەڵیی: لە هێلکەو شیرو گۆشتدا هەیە.

ب- پرۆتینی ڕووەکیی: لە دانەوێڵەو پاقلەمەنییەکاندا هەیە.



هۆرمۆنەکانی گەشە: ژمارەیەك لە هۆرمۆن کاریگەریی گرنگییان لەسەر گەشەی مرۆڤ هەیە کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1- هۆرمۆنی گەشە (Growth Hormone): لە ژێرمێشکەگلاند (Pituitary Gland) ەوە دەردەچێت.

- لە منداڵی ساوادا ئاستی هۆرمۆنی گەشە بەرزەو لەکاتی باڵقبووندا چەند بەرزبوونەوەیەکی تیژی تر بەخۆیەوە دەبینێت و پاشان لە مرۆڤی تەواودا بەرەو دابەزین دەچێت و لە تەمەنی پیریدا ئێجگار کەم دەبێت.

له ڕێگەی ناوەندێکەوە کە پێی دەڵێن (فاکتەری گەشەی لە ئینسولین چووی یەك) (Insulin like growth factor 1) کە لە جگەرەوە دەردەچێت هۆرمۆنی گەشە کارەکانی جێبەجێ دەکات و ڕێژەی ئەم فاکتەرە لە تەمەنی منداڵیەوە بەرز دەبێتەوەو لە تەمەنی (13-17) ساڵیدا دەگاتە لووتکە واتە ئەوپەڕی بەرزیی.

فاکتەری گەشەی لە ئینسولین چووی دوو (Insulin like growth factor 2) لە خوێندا ڕێژەکەی بە شێوەیەکی نەگۆڕەو تا ئێستا کاریگەریی تەواوی نەزانراوە.

2- هۆرمۆنی ثایرۆکسین (Thyroxin): لە پێشملەڕژێن (Thyroid gland)ەوە دەردەچێت.

هۆرمۆنی ثایرۆکسین کار لە فاکتەری گەشەی لە ئینسولین چوو دەکات و کاریگەرییەکەی زیادبوونی گەشەیە هەروەها کاریگەرییەکی فراوانی هەیە بۆ بەئێسکبوونی کرکراگە، گەشەی ددان، شێوەی دەموچاو و ڕێکو پێکی لەش و ئەو نەخۆشەی لە منداڵیەوە گلاندی ثایرۆید (پێشملەڕژێن)ی کەمڕژێن بێت باڵای کورت دەبێت و بە شێوەی منداڵی دەمێنێتەوە.



3- هۆرمۆنی ئەندرۆجین (Androgen): لە توخمی نێرینەدا هۆرمۆنی سەرەکیی سێکسە.

4- هۆرمۆنی ئیسترۆجین (Estrogen): لە توخمی مێینەدا هۆرمۆنی سەرەکیی سێکسە.

5- هۆرمۆنە ستیرۆیدییەکان (Steroids): لە گلاندی سەر گورچیلەکانەوە دەردەچێت.

هۆرمۆنە ستیرۆیدییەکان (Steroids): هۆکاری سەرەکیین بۆ وەستاندنی گەشە چونکە دژی هۆرمۆنی گەشە کاردەکەن و ڕاستەوخۆ کار لە خانەکان دەکەن بۆیە ئەگەر لە منداڵییدا هۆرمۆنی کۆرتیزۆن بە شێوەیەکی زۆرو بەربڵاو و بەبێ ڕێنمایی پزیشکیی بەکار بهێنرێت بە درێژایی بەکارهێنانی دەرمانەکە دەبێتەهۆی وەستاندنی گەشە.

6- هۆرمۆنی ئینسولین (Insulin): لە پەنکریاسەوە دەردەچێت.

دوو قۆناغی گەشەی خێرا لە مرۆڤدا:

قۆناغی یەکەم: لە یەکەم ساڵی تەمەندایەو بریتیە لە بەردەوامبوونی گەشەکردنی کۆرپەلە لە منداڵدانی دایکدا.

قۆناغی دووەم: لە کۆتایی باڵقبووندایەو پێش وەستانی گەشە ڕوودەدات و لە کۆتاییدا بۆ وەستانی گەشە هۆرمۆنی ئیسترۆجین و ئەندرۆجین کاریگەرییان هەیەو لەبەرئەوەی کچ زووتر لە کوڕ باڵق دەبێ بۆیە قۆناغی دووەم لە گەشەی کچاندا زووتر ڕوودەدات هەروەها هەڵدانی مرۆڤ لە کاتی هەرزەکارییدا بە هۆی کاریگەریی دروستبوونی پرۆتین (Protein anabolism)ەوە دەبێت و بۆ ئەم قۆناغەی گەشە هۆرمۆنی ئەندرۆجین لە هەردوو توخمی نێرینەو مێینەدا زۆر کاریگەرە. هەرچەندە هۆرمۆنی ئەندرۆجین و ئیسترۆجین لە سەرەتادا گەشە دەبزوێنن بەڵام هەر خۆشیان کۆتایی بە گەشەی ئادەمیزاد دەهێنن لە ڕێی داخستنی کۆتایی ئێسکە درێژەکانی مرۆڤ و بەم داخستنە باڵای مرۆڤ لە زیادبوون دەوەستێت.

کورتە باڵایی:

* پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان ناوەندی باڵای منداڵ و باڵای دایك و باوکدا هەیەو 95٪ ی باڵای منداڵی ئاسایی دەکەوێتە نزیکەی 8,5 سانتیمەتری باڵای باوك و دایك.

* بە بەراوردکردن بە هاوڕێکانی دایك و باوك یا مامۆستاو خوێندکار هەست بە کورتەباڵایی منداڵ دەکەن.

*** خشتەی تایبەت بە کێش و باڵا:** کاتێك دایك و باوك بۆ پشكنینی کورتەباڵایی منداڵ دەبەنە لای دکتۆر، دکتۆر باڵاو کێشی منداڵ دەپێوێت و بە پێی تەمەن و خشتەی تایبەتیی کێشو باڵاو گرافیکی خێرایی گەشەی کوروکچ بەخشتە بەراورد دەکات و هەرچەند مانگێك ئەم کارە دووبارە دەکرێتەوە پاشان ئەگەر لە ئاستی پێویستدا نەبێت ئەو کاتە بە دواداچوون و ناسینەوەو چارەسەر بۆ منداڵ دەکات و هۆکاری سستی گەشەو کورتە باڵاییەکە دەستنیشان دەکات.

هۆکارەکانی کورتەباڵایی:

*** لە ئەنجامی وەستاندنی خێرایی گەشە:**

واتە (ناتەواویی خێرایی گەشە):

1- هۆکاری کوێرەگلاندیی (Endocrine gland):

- کەم دەرکردنی هۆرمۆنی گەشە بە تەنیا.
- کەم دەرکردنی هۆرمۆنەکانی ژێرمێشکە گلاند (Panhypopituitarism).
- کەمکاریی هۆرمۆنی ثایرۆید.
- نەخۆشیی کوشینگ: بڕی زۆری هۆرمۆنی کۆرتیزۆن لە گلاندی سەر گورچیلەوە دەردەچێت.
- کەمکاریی هۆرمۆنی گلاندی پشت پێشملەڕژێن (Parathormon).

2- نارێکی لە خاسیەتی لەشی مرۆڤدا:

- ئەکۆندرۆپلەیژیا (Achondroplasia): دەست و باڵای بچووك و کورت بە بەراورد بە بڕبڕەکانی پشت.
- میوکۆپۆلیسەکەرایدۆس (Mucopolysaccharidosis): بچووکیی دەست و باڵاو زۆر بچووکیی بڕبڕەی پشت.

3- هەندێك هۆکاری جیاوازی تر:

- کۆنیشانەی تێرنەر (Turner's syndrome): نارێکیی کرۆمۆسۆمە لە کچداو جگە لە کورتە باڵایی چەناگە بچووك، ملکورت و کۆئەندامی زاوزێ ناتەواو دەبێت.
- نەخۆشیی سیلیاك (celiac disease) جۆرێکە لە بەدهەرسیی (malabsorption) لە ئەنجامی هەستیاریی بە گەنم.
- نەخۆشیی: وەك ڕەبوو، نەخۆشیی دڵ یا نەخۆشی گورچیلە.
- بەدخۆراکیی. - هۆکاری دەروونی و خێزانی.

***هۆکاری تر کە پەیوەندی بە ناتەواویی خێراییی گەشەوە نییە:**

- دواکەوتنی گەشەی منداڵ لە منداڵدانی دایکدا.
- نەخۆشیی زگماکی دڵ.
- کورتەباڵای پێکهاتەیی.



نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی سمت بە جومگەی دەستکرد
Hip Prosthesis

دکتۆر
ڕێبوار عبداللە
پزیشکی پایەبڵندی
نەشتەرگەریی ئێسك و شکاوی

جومگەی سمت: جومگەیەکی خرو چاڵەو پێکهاتووە لە یەککرتنی تۆپی سەری ئێسکی ران و چاڵی ئێسکی سێ بەندە (حەوز).

نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی سمت بە جومگەی دەستکرد: یەکێکە لە نەشتەرگەرییە سەرکەوتووەکانی جومگە لە هەموو جیهاندا و خۆشبەختانە ئێستا لە کوردستان ئەنجام ئەدرێت.

لە نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی سمت بە جومگەی دەستکردا: ئێسك و کرکراگەی لەکارکەوتووی سەری ئێسکی ران و چاڵی ئێسکی سێ بەندەی جومگەی سمت لادەبرێن و جومگەیەکی نوێی دەستکرد کە سەرێکی مێتاڵی (کانزایی) لە ئیسکی رانی گیرکراوەو سەرەکەی تری چاڵی پلاستیکی سێ بەندە لە جێیاندا دادەنرێت و دەشێت بەشە تازەکانی جومگەکە بە چیمەنتۆی تایبەت بە بەشەکانی ترەوە بلکێنرێن.

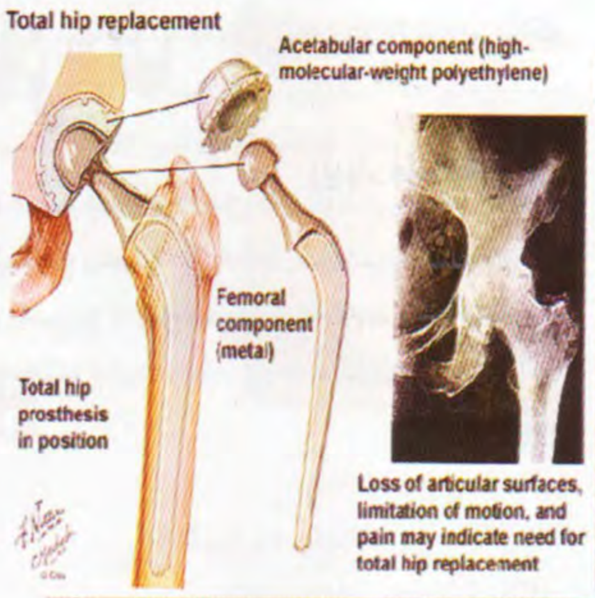
نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی سمت: نەشتەرگەرییەکی قورس و گرانەو دکتۆری نەشتەرگەری پسپۆڕ کاتێك بڕیاری بەئەنجامگەیاندنی لەسەرئەدات کە:

1- نیشانەکانی نەخۆشییەکە گەیشتبێتە رادەیەکی قورس و بواری چارەسەری تر نەمابێت.

2- پێش بڕیاردانی بەئەنجامگەیاندنی نەشتەرگەرییەکە نەخۆش ئەبێت لە ئەنجام و ناکامەکانی نەشتەرگەرییەکە تێگەیشتبێت.



مێژووی نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی سمت بە جومگەی دەستکرد: یەکەم جار لە ئەڵمانیا لە ساڵی 1891 ی زایینیدا لە لمۆزی سپیی فیل (Ivory) دروستکراوەو بۆ یەکەم جار لە نەخۆشخانەی جۆن هۆپکینز (John Hopkins hospital) لە لایەن نەشتەرگەرێکی ئەمێریکییەوە لە ساڵی 1940 دا جومگەیەکی مێتاڵیی بۆ نەخۆش دانراوەو بۆ دواجار دکتۆر موور (Moore) جۆری ئۆستین موور (Austin Moore) ی داهێناو تا ئێستاش



ئەم جۆرەیە کە بۆ نەخۆش دادەنرێت و پاش چەند گۆڕرانێکی تر لە ساڵەکانی حەفتاکانەوە نوێترین جۆر جۆن چارنلەی (John Charnley) لە ستەینلێس ستیل، تێفلۆن و چیمەنتۆی ئێسك یا برغوی هێنایە کایەوە.

ئەو نەخۆشییانەی پێویستییان بەم نەشتەرگەرییە هەیە:

1- هەوکردنی ئێسك و جومگەی سمت (Osteoarthritis) ی درێژخایان لە نەخۆشی تەمەندارداو ئەبێتەهۆی داخورانی جومگەی سمت: زۆربەی نەشتەرگەرییەکان بەهۆی ئەم هۆکارەوە دەکرێن.

2- دەرچوونی زگماکی جومگەی سمت.

3- بەرکەوتنی دەرەکیی و شکاندنی ناو جومگەی سمت و سێبەندە (حەوز).

4- رۆماتیزمەی جومگە.

5- رەشبوونەوەی سەری ئیسکی ران بەهۆی دابڕانی خوێن لە ئیسك.

نیشانەی ئەم نەخۆشییانە: پەیدا بوونی ئێشوئازاری درێژ خایان لە جومگەی سمتدا: لە ژیانی رۆژانەدا هەموو جوڵاندنەوەیەکی جومگەی سمت ئەبێتەهۆی ئێشوئازارو کارئەکاتەسەر کاروپیشەی نەخۆش.

مەترسیەکانی نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی سمت بە جومگەی دەستکرد:

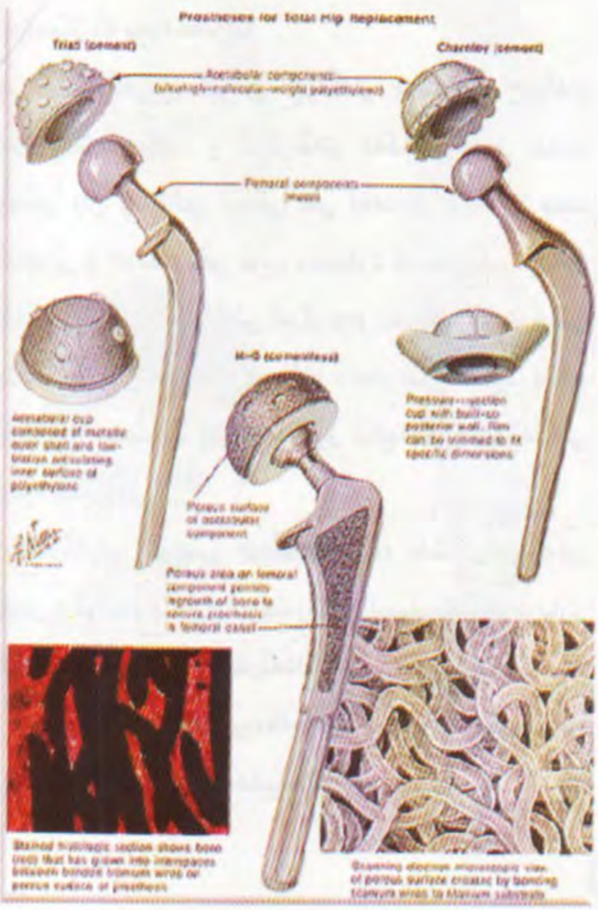
1- مەیینی خوێن لە بۆرییە خوێنهێنەرەکانی ران و سێبەندە (حەوز) و پارچەی خوێنی مەییو پەڕینەوە بۆ ناو سنگ: ماکیکی ترسناکە بەڵام بە دەگمەن روودەدات.

2- هەوکردنی دەرەکیی و ناوەکیی شوێنی نەشتەرگەریی.

3- شلبوونەوەو داخورانی جومگەی دەستکرد: لەوانەیە تا رادەیەك بێت کە دووبارە گۆڕینی پێویست بێت.

4- ماکەکانی دەرمانی بەنج: بەهۆی ئەوەی نەشتەرگەرییەکی قورسە لەوانەیە نەخۆش تووشی ماکەکانی دەرمانی بەنج ببێت.

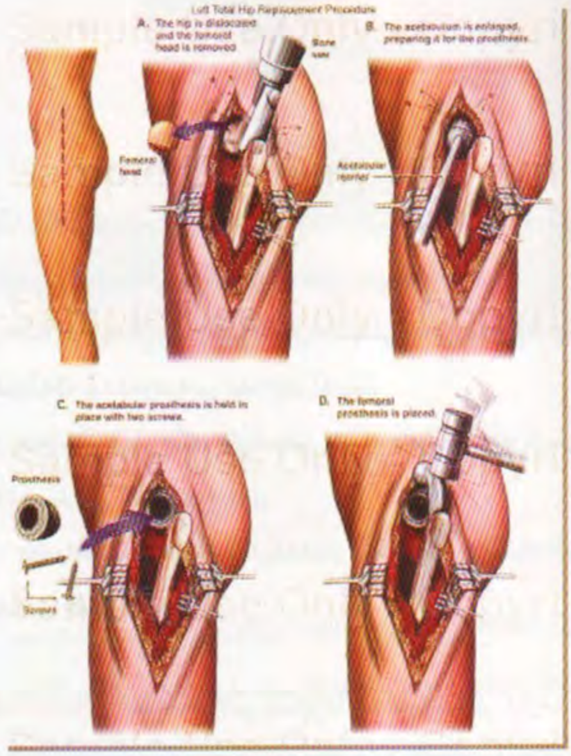
ئامادەکارییەکانی پێش نەشتەرگەریی گۆڕینی جومگەی سمت بە جومگەی دەستکرد:



1- دڵنیابوون له كاری ئه‌ندامه‌كانی سنگ، دڵ، گورچیله‌و جگه‌ر: به‌ پشكنینی ئاسایی خوێن، تیشكی ئێكسی سنگ و هێڵكاریی كاره‌بایی دڵ.

2- خوێن بۆ نه‌خۆش ئاماده‌ ده‌كرێت بۆ ئه‌وه‌ی له‌ كاتی پێویستدا تێبكرێت.

3- ئه‌و ده‌رمانه‌ی كه‌ ئه‌بێته‌هۆی خوێنبه‌ربوون وه‌كو حه‌بی ئه‌سپرین پێش نه‌شته‌رگه‌ریی رائه‌گیرێت.



پێویستیه‌كانی دوای نه‌شته‌رگه‌ریی گۆڕینی جومگه‌ی سمت به‌ جومگه‌ی ده‌ستكرد:

1- نه‌شته‌رگه‌ریی گۆڕینی جومگه‌ی سمت نزیكه‌ی (دوو بۆ چوار كاتژمێر) ده‌خایه‌نێت و پاشان بۆ چه‌ند كاتژمێرێكی تر له‌ یه‌كه‌ی هۆشهێنانه‌وه‌ بۆ چاودێری پزیشكیی نه‌خۆش ده‌مێنێته‌وه‌و پاشان ره‌وانه‌ی جێگای تایبه‌ت ده‌كرێت.

2- نه‌خۆش شله‌مه‌نی و ده‌رمانی دژه‌ میكرۆبی له‌ رێگه‌ی خوێنهێنه‌ره‌وه‌ پێ ده‌درێت.

3- چه‌ند سۆنده‌یه‌كی تایبه‌ت له‌ برینی نه‌خۆشدا بۆ چه‌ند رۆژێك بۆ هینانه‌ده‌ره‌وه‌ی خوێن و شله‌ی كۆبووه‌وه‌ی ناو برین جێ ده‌هێڵرێت.

4- ده‌رمانی ئازاربڕ به‌ نه‌خۆش ده‌درێت.

5- هه‌ر زوو نه‌خۆش فێرده‌كرێت كه‌ په‌له‌كانی بجوڵێنێت و ده‌رمانی دژه‌مه‌ییینی خوێنی پێ ده‌درێت.

راهێنانه‌وه‌ی دوای ئه‌نجامدانی نه‌شته‌رگه‌ریی:

تا نه‌خۆش به‌ باشیی راهێنانه‌وه‌ ئه‌نجام بدات پاش پێدانی ده‌رمانی ئازاربڕو چه‌ند كاتژمێرێك دوای ته‌واوبوونی نه‌شته‌رگه‌ریی راهێنانه‌وه‌ ده‌ستپێده‌كات به‌م شێوانه‌ی خواره‌وه‌:

1- جووڵاندنی قاچ.

2- دانیشتن له‌سه‌ر كورسی تایبه‌ت.

3- هه‌ڵسان و هه‌نگاونان به‌هۆی ئامێری تایبه‌ته‌وه‌.

گرنگییه‌كانی راهێنانه‌وه‌:

1- كه‌مكردنه‌وه‌ی راده‌ی ره‌قبوونی جومگه‌كان.

2- ئاسانكردنی هه‌ڵسو كه‌وتی نه‌خۆش.

3- به‌هێزكردنی ماسوولكه‌كان.

4- یارمه‌تیدانی نه‌خۆش بۆ زووتر گه‌ڕانه‌وه‌ بۆ كاری رۆژانه‌.

5- پێویسته‌ نه‌خۆش جومگه‌ تازه‌كه‌ی هیلاك و ماندوو نه‌كات و بۆ ماوه‌یه‌ك گۆشه‌ی تایبه‌تیی له‌ نیوان لاقی دابنێت و قاچ نه‌خاته‌ سه‌ر قاچ و وه‌رزشی تایبه‌ت به‌ به‌رده‌وامیی بكات.

6- نابێت نه‌خۆش وه‌رزشكردنی قورس وه‌ك راكردن و قورسایی هه‌ڵگرتن ئه‌نجام بدات و ئه‌بێت خۆی له‌ برینداربوونی جومگه‌كه‌ بپارێزێت و باشترین وه‌رزش بۆ به‌هێزكردنی جومگه‌ی سمت مه‌له‌كردنه‌.

ته‌مه‌نی جومگه‌ی ده‌ستكرد:

به‌مه‌رجێك نه‌خۆش پارێزگاری جومگه‌كه‌ی بكات ته‌مه‌نی جومگه‌ی ده‌ستكرد له‌ پانزه‌ ساڵ تێئه‌په‌ڕێت.



یانزە خاڵی گرنگی پێش سکپڕیی

Preconception Care

دکتۆرە
ئەدیبە ئیسماعیل
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منداڵ

پێش بڕیاردان بۆ لەدایکبوونی منداڵی لەشساغ دایك و باوك ئەبێت زانیاریی تەندروستیی تەواوییان هەبێت و ئافرەت ئەبێت لەشساغ و تەندروست بێت و باش چاودێریی تەندرۆستیی خۆی کردبێت و ئەندامانی خێزان ئەبێت ئەم زانیارییانەیان هەبێت:

1 - جگەرە کێشانی دایك لەکاتی سکپڕییدا:



ا- جگەرەکێشان کێشی کۆرپەلە (بەتایبەتیی کۆرپەلەی پێش کات لەدایکبوو) کەم ئەکاتەوەو جگەرەکێشان زۆر ترسناکەو رۆژانە دایك تا جگەرە زۆرتر بکێشێت زیاتر کێشی کورپەلە کەم دەبێتەوە.

ب-ئافرەتی سکپڕی جگەرەکێش منداڵی لەبارئەچێت یا منداڵەکەی بەمردوویی لەدایك ئەبێت.

ج-هەندێ جار جگەرەکێشانی دایك ئەبێتەهۆی گیان لەدەستدانی کتوپڕی منداڵ.

د-جگەرەکێشانی دایك ئەبێتەهۆی تێکچوونی هێلکەدانی هەندێ منداڵ.

2- دەرمان: لە ئافرەتی سکپڕدا بەکارهێنانی دەرمان ئەبێ قەدەغە بکرێت چونکە دەرمان کاری لاوەکیی و خراپی بۆ کۆرپەلە ئەبێت.

3- مەیخواردنەوەو دەرمانی بێهۆشیی: کاریگەریی زۆر خراپییان بۆ کۆرپەلە هەیە.

4- کوتان دژی نەخۆشیی سورێژەی ئەڵمانیی:

ا- ئافرەت لە هەر دوو کاتی سکپڕیی و پێش شووکردندا ئەبێت دژی نەخۆشیی سورێژەی ئەڵمانیی بکوترێت.

ب- منداڵ بۆ تووشنەبوون بە نەخۆشیی سورێژەی ئەڵمانیی لە تەمەنی 15 مانگییدا بە کوتانی سیانەیی دژی

(سورێژەی ئـەڵمانی، سـورێژەو ملـەخڕێ) (:MMR Mump, Measles and Rubella) نەبێت بکوترێ.



5- نەخۆشــیی پشــیلە واتــە: (تۆکسۆپلازمۆســس) :(Toxoplasmosis)

ئەگەر نەخۆشیی پشیلە واتە: (تۆکسۆپلازمۆسس) تووشی ئافرەتی سکپڕ ببێت لەوانەیە سك لەباربچێت یا کورپەلە تووشی نەخۆشیی زگماکیی ببێت بۆیە ئەبێت ئافرەتی سکپڕ لە پشیلە دوور بکەوێتەوە یا پشیلە لەناو ماڵەکەیدا دوور بخرێتەوەو ئەگەر دەستی لە پشیلە دا ئەبێت دەستکێش بەکاربهێنێت و خواردنی گۆشتی نەکوڵاو نەخوات.

6 -شیر، ماست و پەنیری پاستۆرنەکراو: بۆ ئەوەی میکرۆبی لیستریا وەرنەگرێت ئەبێت ئافرەتی سکپڕ شیر، ماست و پەنیری پاستۆرنەکراو نەخوات.

7- حەبی فۆلیك ئەسید (Folic acid tablets): بۆ کەمکردنەوەی ئەگەریی تووشبوون بە نەخۆشیی زگماکی بڕبڕەی پشت (Neural Tube defects)ی کۆرپە نەبێت هەموو ئافرەتێك بەرێژەیەکی کەم رۆژانە حەبی فۆلیك ئەسید لە پێش و لەکاتی سکپڕییدا بخوات.

8- چارەســەرکردنی بەرزەپەســتانی خــوێن: بــۆ لەبارنەچوونی کورپەلە یا بۆئەوەی کۆرپەلە پێش کات لەدایك نەبێت ئەبێت ئافرەتی تووشبوو بە بەرزەپەستانی خوێن پێش سکپڕکردن چارەسەر وەربگرێت.

9- قەڵەویی: ئافرەتی قەڵەو ئەبێت کێشی دابەزێنێ چونکە ئافرەتی قەڵەوی سکپڕ لەوانەیە تووشی نەخۆشیی شەکرە ببێت.

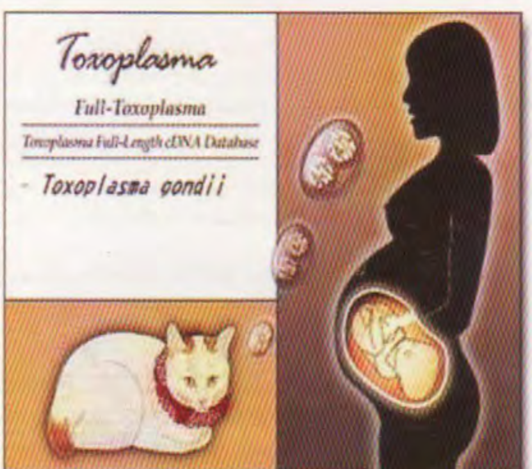
10- نەخۆشیی بۆماوەیی: پێش پرۆسەی هاوسەرگیریی بەتاقیکردنەوەو پشکنینی ژن و مێرد ئەبێ دڵنیابن کە دوورن لە نەخۆشیی بۆماوەیی وەکو نەخۆشیی ثالەثیمیا (Thalassemia).

11- تەمەن و نەخۆشیی زگماك و بۆماوەیی: کۆرپەلەی ناکام (ناتەواو) لەم کاتانەدا روودەدات:

ا - نەخۆشیی مۆنگۆلیزم (Mongolism): کاتێك ئافرەتی سکپڕ تەمەنی لە 35 ساڵ بەرەوژوورتر بێت لەوانەیە کۆرپەلەکەی بە نەخۆشیی مۆنگۆلیزم (Mongolism) ەوە لەدایك ببێت.

ب- کاتێك لە رابووردوودا ژن و مێرد نەخۆشیی زگماکییان هەبووبێت.

ج- کاتێك ژن و پیاو هەڵگری نەخۆشیی بۆماوەیی وەکو نەخۆشیی ثالەثیمیا (Thalassemia) بن.



پرخاندن Snoring

دکتۆر

ئالان رحیم کریم

پزیشکی پایەبلند



پرخاندن: بەهۆی لەرینەوەی مەلاشوی نەرم (Soft palate)، زمانەبچکۆلە (Uvula)، بنکەی زمان و بەشە نەرمەکانی تری قوورگ و بەهۆی هەوای ڕێلێگیراوی کاتی هەناسەوەرگرتن لە نووستندا دەنگی هێمن و نەرم یا بەرزو ناخۆش لە لووت و دەمەوە دەردەچێت و بە ڕێژەی (30-50٪) لە کۆمەڵداو بە ڕێژەی (60-65٪) لە تەمەندارەکاندا ڕوودەدات.

دوو ئاستی پرخاندن:

ا- پرخاندن بە دەنگی هێمن و نەرم: لە زۆرینەی خەڵکدا ڕوودەدات و کاتێك بە بەروارد بە مل کەللەی سەر بە شێوەیەکی ناڕێك دادەنرێت دەنگی پرخاندن هێمن دەبێت.

ب- پرخاندن بە دەنگی بەرزو ناخۆش: هەناسەدان پچڕپچڕ دەبێت و لە ئەنجامی گیرانی تەواو لە ڕێڕەوی هەناسەدا مرۆڤ بۆ ماوەی دە چرکە توانای هەناسەدانی دەوەستێت.

دوو ڕێگەی هەناسەدانی ئاسایی:

1. هەناسەدان لە ڕێگای لووتەوە:	2. هەناسەدان لە ڕێگای دەمەوە:
لووت ڕێگای ڕاست و ئاسایی هەناسەدانەو بۆ گازگۆڕکێ گونجاوترین بوار بۆ کارکردنی سییەکان دەڕەخسێت.	نەریتێکی وەرگیراوەو لە ئەنجامی گیرانی لووتەوە مرۆڤ بە ناچاری پەنا دەباتەبەر ڕێگای دەم.

چۆنێتی پەیدابوونی پرخاندن:

لە کاتی نووستندا مرۆڤ لە ڕێگای لووتەوە هەناسە دەدات بەڵام بەهۆی هەرهۆکارێکەوە بێت کاتێك ڕێگا لە هەوا لە ڕێی لووتەوە دەگیرێت دەنگی پرخاندن سەرهەڵدەدات و بڕی هەوای پێویست بۆ سیی کەمدەبێتەوەو دەرئەنجام کاری کۆئەندامی هەناسە بە جۆرێك دەشێوێت کە سیی توانای کشانی کەمدەبێتەوەو خوێن تێزان تیایدا بەدی دەکرێت و ڕێژەی تێربوونی خوێن بە ئۆکسجین کەمدەبێتەوەو دواتر کاریگەریی خراپیی بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش بە تایبەتی سووڕی خوێن و کۆئەندامی دەمار دەبێت.

کاریگەرییە خراپەکانی پرخاندن:

1. **لە منداڵدا:** پرخاندن دەبێتەهۆی نزمیی ئاستی زیرەکیی، کەمبوونەوەی چالاکیی و گۆڕانی توێکاریی دەموچاو.
2. **لە مرۆڤی تەمەندارا:** پرخاندن ڕاستەوخۆ کارئەکاتەسەر دڵ و سووڕی خوێن و هەندێك جار لە کاتی نووستندا دەبێتەهۆی گیان لەدەستدانی لەناکاو.

هۆکارەکانی پرخاندن:



* پرخاندن لە منداڵدا:
- هۆکاری زگماك وەك گیرانی لایەکی لووت.
- هەڵئاوسانی ئەدینۆید (Adenoid) لە بەشی پشتەوەی لووتدا.
- هەڵئاوسانی ئاڵوو (Tonsils): منداڵ لە دەمەوە هەناسەدەدات و دەبێتەهۆی لەرزاندنی زمانەبچکۆلەو دروستبوونی دەنگی تایبەتیی پرخاندن.

* پرخاندن لە قۆناغە تەمەنییەکانی تردا:
- خواریی بەربەستی لووت (Nasal septal deviation): لەوانەیە زگماك یا لە ئەنجامی ڕووداوێکەوە دروستبووبێت.
- هەڵئاوسانی توێژاڵی ناوپۆشی لووت.
- زیادە گۆشتی ناو لووت (Nasal polyp).
- هەوکردنی درێژخایەن بەهۆی شێرپەنجەی لووت و قووڕگ.
- زیادبوونی کێش کە دەبێتەهۆی شۆڕبوونەوەی مەلاشوو و ئاوسانی بەشی پشتەوەی زمان.

نیشانەکانی پرخاندن:

1. بێزاریی نەخۆش خۆی یا دەوروبەرەکەی لە بوونی دەنگی پرخاندن.
2. هەستکردن بە لەش خاوبوونەوەو خەواڵوێتی لەکاتی ئیشکردندا.
3. هەستکردن بە سەرئێشە لەکاتی لەخەوهەستاندا.
4. لە بیرچوونەوەی ڕووداوەکان.
5. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

پشکنینە پێویستەکان بۆ دیاریکردنی نەخۆشیی لە پرخاندندا:

بۆ جیاکردنەوەی هۆکارەکانی دروستبوونی پرخاندن ئەم پشکنینە تایبەتانە پێویسن:

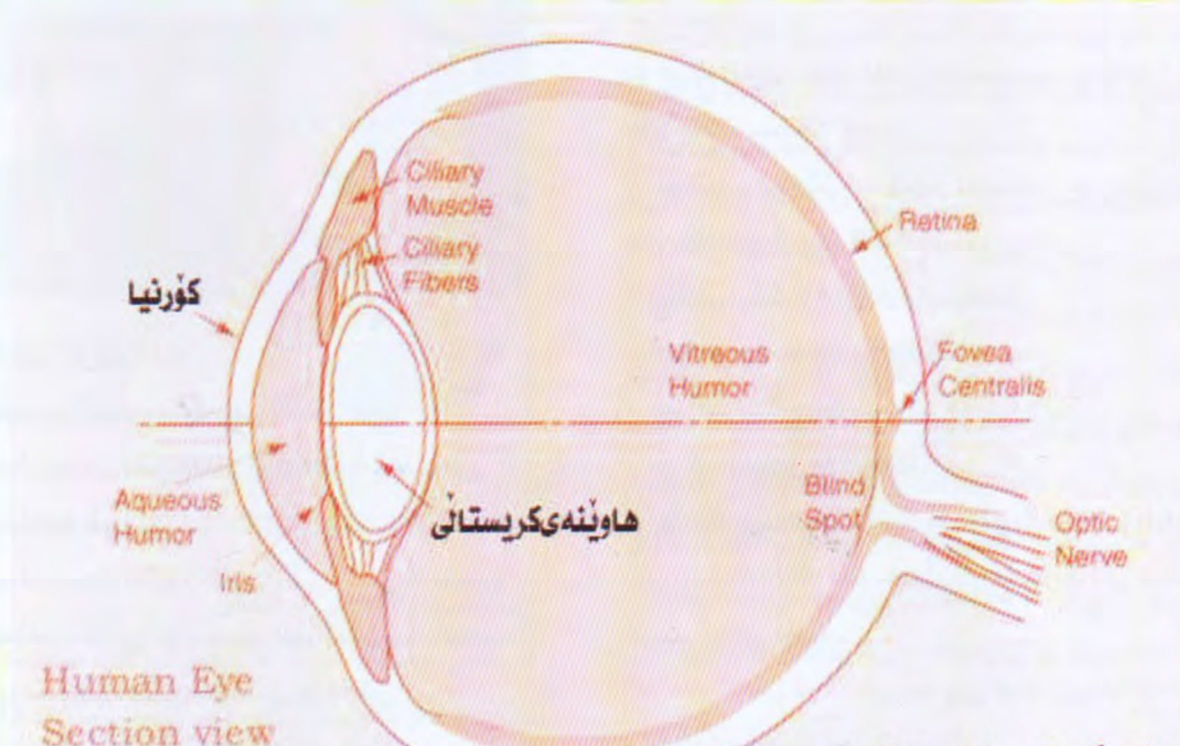
1. پشکنینی نەخۆش لە کاتی نوستندا: بە جۆرێك کە هەندێك ئامێری پێوە دەبەسترێت بۆ پێوانی:
- چالاکی مێشك و جووڵەی ماسولکەکان.
- جووڵەی چاو لە کاتی نووستندا.
- جووڵەی سنگ و سك لە کاتی هەناسەداندا.
- ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێندا.
2. بەکارهێنانی پشکنینی تەنووری یا ئاولووتبین (Rhinoscope) بە مەبەستی دیاریکردنی هۆکارو شوێنی گیرانی لووت.

چارەسەرکردنی پرخاندن: بە پێی جیاوازیی هۆکارەکانی پرخاندن چارەسەر جیاوازە:

* نەشتەرکاریی بۆ ڕاستکردنەوەی بەربەستی خواری لووت.
* نەشتەرگەریی بۆ لابردنی گۆشتی زیادە لە ناو لووتداو ناردنی گۆشتە زیادە لێکراوەکە بۆ پشکنینی شانەیی تا جۆرەکەی دیاریی بکرێت.
* نەشتەرگەریی بۆ لابردنی ئەدینۆید یا ئاڵووی هەڵئاوساو.
* دابەزاندنی کێش کاتێك کە قەڵەوی هۆکاری پرخاندن بێت.

ئاوی سپیی
Cataract

دکتۆر
موفق محمد ڕەشید
پسپۆری نەخۆشییەکانی چاو



پانەبڕگەیەکی چاو کە هاوێنە (عەدەسە) ی تیا دیارە

ئاوی سپیی (Cataract): نەخۆشیی لێڵبوون و سپیبوونی شێوە هەوریی هاوێنە (عەدەسە) ی کریستاڵیی (Crystalline lens) چاوەو پلەی بە هەوربوونییەکەی جیاوازە لە کەمەوە بۆ زۆر و ڕێگە لە چوونە ژوورەوەی ڕووناکی ئەگرێت.

پێناسەی هاوێنە (عەدەسە) ی چاو:

- هاوێنە تەنێکی هەر دوو دیوو قۆقز، بێ موولوولەی خوێن و روون واتە شەفاف (Crystalline lens) ە.
- هاوێنە بە بەرگ واتە کەپسوول (Capsule) ێك دەورە دراوە.
- هاوێنە لە شوێنی خۆیدا وەستاو و هەڵواسراو و بەهۆی بازنەیەك لە دەزوولەی باریك (Zonule) راگیراوە.
- هاوێنەو کۆرنیا (Cornea) سەرەکیترین بەشی هێزی ناڕاستەکردنی ڕووناکیی (Refractive power) ی

چاون و هاوێنە توانای گۆڕینی هێزی ئاراستەکردنی رووناکیی (Refractive power)ی خۆی هەیە.

ئاوی سپیی (Cataract): نەخۆشییەکی چاوەو زۆر پەیوەندیی بە تەمەنەوە هەیەو تێن و توانای هاوێنە زیاد یا کەم ئەکات و ئەبێتەهۆی نزیکبینیی (Myopia: near-sightedness) یا دووربینیی (Hypermetropia: far-sightedness) و هێدی هێدی هاوێنە زەردو شێوە هەوریی ئەبێت و چاو بۆ بینینی رەنگی شین توانای کەم ئەبێتەوەو گەر چارەسەر نەکرا ئەبێتەهۆی لەدەستدانی بینین و کوێربوون و لەگەڵ تەمەندا ئەگەری تووشبوون بە ئاوی سپیی زۆرتر ئەبێت و دواخستنی نەشتەرگەریی زیانبەخشە.

هاوێنە لە نەخۆشیی ئاوی سپیی چاوی تەمەندارەکاندا سەرەتا لێڵ و لە شێوەی هەور نزیك ئەبێتەوەو پاشان هەڵئەئاوسێت و ئەپووکێتەوەو روونییەکەی نامێنێت و شێوەی هەور وەرئەگرێت و لەوەش زیاتر لە ئاوی سپیی لە جۆری مۆرگاگنیان (Morgagnian cataract)دا دیوی دەرەوەی ئاوی سپیی (Cataract cortex) شل ئەبێتەوەو ئەبێت بە شلەیەکی سپیی شیریی و ئەبێتەهۆی هەوکردنێکی بەتین کاتێك کە کەپسوولەکەی دەوروبەری ئەتەقێت و لیك ئەکات واتە شلە سپییە شیرییەکەی لێ ئەچێتە دەرەوە.



ئاوی سپیی چاو لەوانەیە ببێت بە ئاوی رەش (Phacomorphic glaucoma) و کاتێك ئاوی سپیی ئەگاتە قۆناغی کۆتایی و بازنەی دەزوولە باریکەکان (Zonules) بێ هێز ئەبن لەوانەیە بۆ پێشەوە یا پشتەوە تووشی لەجێچوون ببێت. لە پڕ لەجێچوونی بەرەو پشتەوەی پاش کۆکیین لە سەردەمی زۆر کۆندا دائەنرا بە دیاریی بەهەشت چونکە پاش ئەم لەجێچوونە نەخۆشەکە تۆزێك رووناکی واتە بینینی بۆ ئەگەڕایەوە.

وشەی کەتەراکت (Cataract) واتە ئاوی سپیی و وشەیەکی لاتینییەو مانای تاڤگە (Waterfall) واتە بەهەوربوونی چاو ئەگرێتەوەو لە زمانی ئینگلیزیشدا (Cataract) مانای مرواری (Pearl) ئەگرێتەوە واتە چاوی شێوە مرواریی.

هۆکاری ئاوی سپیی: هۆکارەکان زۆرن:

1- بەرکەوتنی تیشك و تیشکی سەروو وەنەوشەیی خۆر: لێکۆڵینەوەیەك دەریخستووە بەهۆی ئەو تیشکەی کە لە ئاسماندا بەرچاوی فڕۆکەوان ئەکەوێت فڕۆکەوان سێ ئەوەندەی کەسانی تر کە نافڕن تووشی نەخۆشیی ئاوی سپیی ئەبن.

2- لە ئەنجامی شێبوونەوەی پرۆتینی هاوێنەی چاو لە نەخۆشیی شەکرە.

3- بۆماوەیی، زگماکیی و بوونی نەخۆشییەکە لە خێزاندا کە ئەبێتەهۆی ئاوی سپیی لە تەمەنی زووتردا.

4- بەرکەوتنی چاو (Eye injury or physical trauma).

5- ئەو کەسانەی کە تیشکی ژێر سوور (Infrared radiation) یان بەرئەکەوێت وەکو ئەوانەی کە لە کارگەی شووشە دروستکردن کارئەکەن و فوو بە شووشە (Glassblowers)دا ئەکەن.

6- تیشکی وردەشە پۆل (Microwave) ئەتوانێت مرۆڤ تووشی ئاوی سپیی بکات.

7- نەخۆشیی ئەتۆپی یا هەستیاریی (Atopic or Allergic conditions) تووشبوون بە ئاوی سپیی بەتایبەتی لە منداڵدا پێش ئەخات.

8- دەرمان وەکو: کۆرتیکۆستیرۆید (Corticosteroids) و هەندێ دەرمانی تر.

جۆرەکان: بە چەند شێوەیەك ئاوی سپیی پۆلێن دەکرێت:

جۆری یەکەم: بە پێی کات:

1- ئاوی سپیی زگماك (Congenital Cataract).

2- ئاوی سپیی وەرگیراو بە تێپەڕبوونی کات: (Acquired Cataract):

لەوانەیە گۆڕانکارییەکە ناتەواو (کەم) یا تەواو بێت.

جۆری دووەم: بە پێی کەمی یا زۆری پێگەیشتنی لێڵبوون:

1- ئاوی سپیی پێنەگەیشتوو (پێنەگەییو) (Immature Cataract).

2- ئاوی سپیی پێگەیشتوو (گەییو) (Mature Cataract).

3- ئاوی سپیی زۆر پێگەیشتوو (زۆر گەییو) (Hypermature Cataract).

4- ئاوی سپیی مۆرگاگنیی (Morgagnian Cataract).

لە کاتێکدا بەشی دەرەوەی هاوێنە (Lens Cortex) شل ئەبێتەوەو ئەبێت بە شلەیەکی سپیی شیریی بەشی ناوەوەی هاوێنە (Lens Nucleus) لە جێگەی خۆی ئەترازێت و ئەکەوێتە بەشی خوارەوەی هاوێنە و ئەگەر ئەم شلەیە بچێتە دەرەوەی کەپسول (Capsule) ئەبێتەهۆی هەوکردنێکی بەتینی چاو.

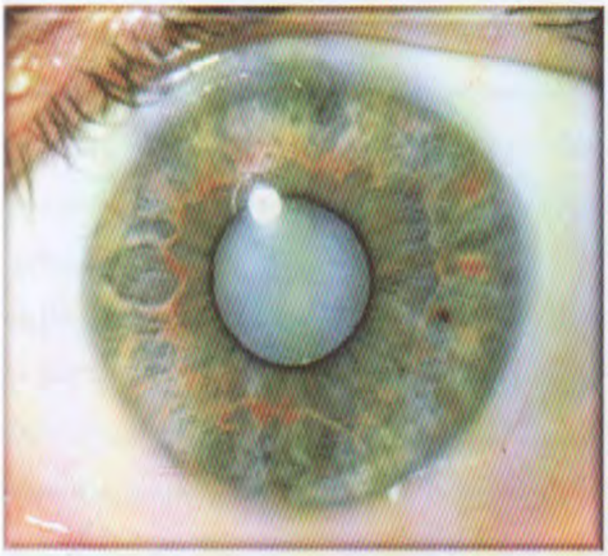
جۆری سێیەم: بە پێی شوێنی ڕوودان ئاوی سپیی بۆ چەند جۆرێك پۆلێن ئەکرێت و لەوانەیە لە یەك شوێن یا لە هەموو هاوێنەدا روو بدات:

1- ئاوی سپیی ناوکیی (Nuclear cataract) واتە جۆری (رەق).

2- ئاوی سپیی توێژی دەرەوە (Cortical cataract) واتە جۆری (نەرم).

3- ئاوی سپیی پێشەوە (Anterior subcapsular cataract) بەهۆی تەمەنەوە.

4- ئاوی سپیی پشتەوە (Posterior subcapsular cataract): بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان وەك



کۆرتیزۆن.

نیشانەی ئاوی سپیی:

1- ناڕوونی لە بینیندا: لە ئەنجامی بە هەوربوون.

2- کەمبوونەوەی مەودای بینین (Loss of visual acuity).

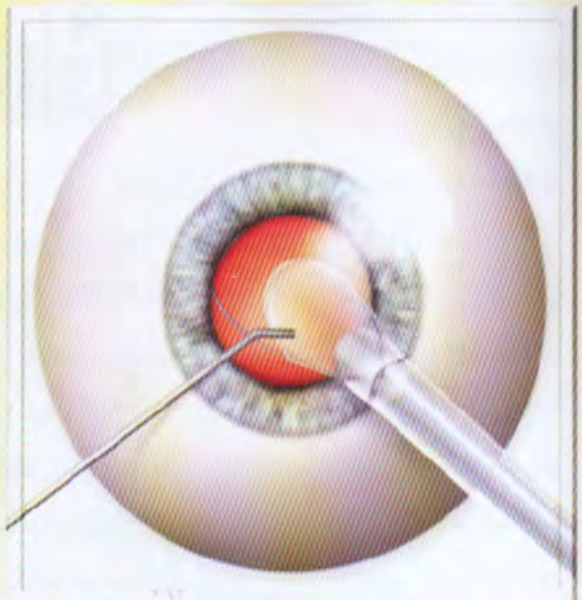
3- کەمبوونەوەی هەستیاریی ڕوونیی (Loss of contrast sensitivity): بۆیە کۆنتور (contours)، سێبەر (shadows) و ڕەنگ بینین کەم ئەبێتەوە (color vision) و تێستی هەستیاریی ڕوونیی (Contrast sensitivity test): ئەبێت بە ئەنجام بگەیەنرێت.

4- پەرشوبڵاوبوونی ڕووناکیی چاو.

5- پەیدابوونی هالۆ (Halo) بۆ ڕووناکی شەقام کاتی سەیرکردن لە چاوێکەوە بۆ چاوێکی تر یا بە تەنها لە یەك چاو لە نەخۆشیی شەکرەدا.

چارەسەر:

- **نەشتەرگەریی ئاوی سپیی:** کاتێك ئاوی سپیی بەتەواوەتی دروست ئەبێت لەرێی برینی کەپسوولی دەوروبەری هاوێنەی هەورین و لابردنی هاوێنەی چاو بە نەشتەرگەریی ئەبێت چارەسەر بکرێت



- نەشتەرگەرییەکە ئەکرێت بە بەنجی جێگەیی (Local anesthetic) یا بێهۆشکاری گشتی بەئەنجام بگەیەنرێت.
- لە هەمان رۆژدا نەخۆش ئەنێردرێتەوە ماڵی خۆی.
- لە جۆری نوێی نەشتەرگەریی ئێستادا ئەکرێت کە نەخۆش دوای نەشتەرگەریی کەمتر پێویستی بە چاویلکە ببێت.

* **سێ (3) جۆری نەشتەرگەریی:** لە هەر سێ جۆرەکەدا هاوێنەی چاو لائەبرێت و لە شوێنەکەی هاوێنەیەکی پلاستیکی بە هەمیشەیی دائەنرێت.

1- نەشتەرگەریی جۆری یەکەم: لابردنی هاوێنەی چاو و کەپسولەکەی: (ICCE: Intracapsular Cataract Extraction): ئێستا ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە باوی نەماوە.

2- نەشتەرگەریی جۆری دووەم: تەنها لابردنی هاوێنەی چاو: (ECCE: Extracapsular Cataract Extraction): لەم نەشتەرگەرییەدا زۆربەی زۆری کەپسولەکە بەجێئەهێڵرێت و لانابرێت.

3- نەشتەرگەریی جۆری سێیەم: فاکۆئیمەڵسیفیکەیشن (Phacoemulsification):

کاریگەرییە لاوەکییە خراپەکانی نەشتەرگەریی:

1- هەوکردنی ناوەوەی چاو (Endophthalmitis).

2- لێڵبوون و بەهەوربوونی پشتەوەی کەپسولی هاوێنەی چاو (Posterior capsular opacification).

3- ترازانی تۆڕی چاو (Retinal detachment).

خۆپاراستن:

1- هەرچەندە زانستییانە هیچ رێگایەك بۆ خۆپاراستن نەسەلمێنراوە بەلآم ئەووترێت کە لەچاوکردنی چاویلکە بۆ خۆپاراستن لە تیشکی سەرو وەنەوشەیی خۆر دروستبوونی ئاوی سپیی لەوانەیە هێواش بکاتەوە.

2- ڤیتامینە دژە ئۆکساندنی وەکو: ڤیتامین ئەی: (A)، سی (C) و ئی (E) لەوانەیە سوودبەخش بێت.

* نوێترین لێکوڵینەوە کە بۆ (1299) نەخۆش کراوە دەریخستووە کە دەرمانی دابەزاندنی چەوریی لە خوێندا وەکو: ستاتین (Statin) کاریگەریی دژە ئۆکساندنی هەیەو ستاتین (Statin) تا رادەیەك لە کەمکردنەوەی ئەگەریی توشبوون بە ئاوی سپیی رۆڵی هەیە.



ئاوی ڕەشی چاو

Glucoma گلوکۆما

دکتۆر
لاڤە محمد سعید
پزیشکی نەشتەرگەری چاو

گلوکۆما: یا بەرزەپەستانی چاو (Raised Intraocular Pressure) لەناو هاولاتییاندا بەئاوی (ئاوی ڕەش) ناسراوە چونکە کاتێك پەستانی ئاوی چاو بەرز دەبێتەوە دەبێتەهۆی ئاوساندنی پەرگلێنە (Cornea) و شین یا ڕەش دەنوێنێت.

ئاوی ڕەش: گلوکۆما ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت نەخۆشییەکی ترسناکەو یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی کوێربوون بەلاَم ئەگەر زیان بەر دەماری سەرەکیی چاو (Optic nerve) نەکەوتبێت چارەسەری ئاسانە.

ئاوی چاو: (Aqueous humour): لە ناو چاودا سێ چامبەر واتە بۆشایی هەن:

1. بۆشایی (چامبەر) ی پێشەوە (Anterior chamber): (ئەکەوێتە نێوان پەرگلێنەو گلینە).
2. بۆشایی (چامبەر) ی دواوە (Posterior chamber): (ئەکەوێتە نێوان پەرگلێنەو هاوینە).
3. بۆشایی (چامبەر) ی شلەی چاو (Vitreous cavity chamber): (ئەکەوێتە نێوان تۆڕی چاو و هاوێنە).

ئاوی چاو: لە خانەکانی کۆڵکەتەن (Ciliary's body) دروست دەبێت و لە چاودا ئاو ئەسوڕێت و دەبێت هاوتایی واتە بالآنس لە نێوان دروستبوون و چوونەدەرەوەی ئاودا هەبێت و لە ڕیگای بیلبیلە (Pupil) لە چامبەری دواوەی چاو ئاو دێتە چامبەری پێشەوەی چاو (Anterior chamber) دوایی لە ڕێی تۆڕێکی تایبەتەوە واتە (Trabecular mesh work) بە کەناڵی شلیم (Channel of schlemm) دا ڕۆدەکرێتە ناو خوێن لە ڕێی بەرەی سەر ڕەقەی چاو (Episcleral venous plexuses).



* لە کاتی ئاساییدا دروستبوون و چوونەدەرەوەی ئاوی چاو لە بالآنسدایەو پەستانەکەی لە نێوان (11-21 ملم جیوە) دایە.

* ئەگەر چوونەدەرەوەی ئاو لە دروستبوونی کەمتر بێت ئەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی چاو (Intraocular pressure) و زیان بە دەماری سەرکیی چاو (Optic nerve) ئەگەیەنێت و ئەبێتەهۆی کەمبوونەوەی رادەی

بینین کە یەکەم جار رادەی بینینی دەوروبەر (peripheral field) و وردە وردە هەمووی دەگرێتەوەونەخۆش چاوی لە دەست دەدات.

هۆکاری بەرزەپەستانی چاو:

نەخۆشیی شەکرە کە زیاتر لە دە ساڵی پێچووبێت.

گیرانی خوێنبەری سەرەکیی چاو (Central retinal vein occlusion).

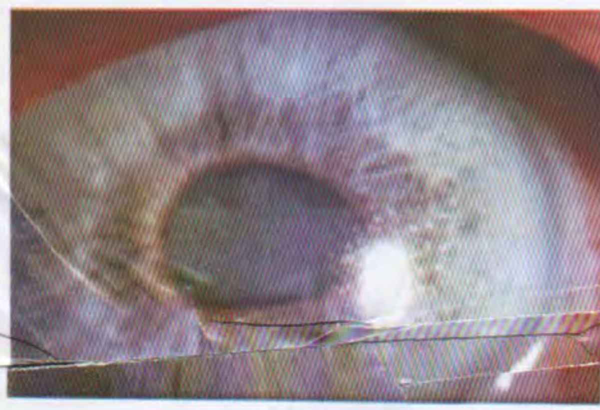
ئاوی سپیی درێخایان.

خوێنبەربوونی چامبەری پێشەوەی چاو (Hyphema) بەهۆی زەبرەوە.

بەکارهێنانی دەرمان وەکو ماددەی کۆرتیزۆن.

ئاوی رەشی زگماك (Congenital glaucoma): بەهۆی کەموکوڕیی لە دروستبوونی گۆشەی نێوان گلێنەو پەرگلێنەوە لە پێش تەمەنی سێ ساڵییەوە بە رێژەی یەك لە دە هەزار منداڵی نوێ لە دایکبوودا روودەدات و لە 65٪ یان نێرینەن و لە 75٪ یان هەر دووچاویان تووش دەبن و پەرگلێنەی چاوی منداڵ وەکو چاوی گا (Buphthalmoes) گەورە دەبێت و تەنها چارەسەر نەشتەرگەریی بە پەلەیە.

* جۆرێك لە بەرزەپەستانی چاو پێی دەوترێت **ئاوی رەشی پەستان ئاسایی** (Normotensive glaucoma):



هەندێ مرۆڤ لە پەستانی (20 یا 22 ملم جیوە) دەماری سەرەکیی چاویان زیانی پێ دەکەوێت و لەبەرئەوەی دەماری چاوی ئەم جۆرە مرۆڤانە توانای بەرگریی لەو پەستانە کەمە بۆیە چاویان لە دەست دەدەن و ئەم جۆرە ئەگەر پزیشکی چاو پشکنینی تەواو بۆ نەخۆشەکە نەکات زۆر جار بەسەریدا تێنە پەڕێت.

ئەم جۆرە کەسانە زیاتر تووشی ئاوی رەش (گلوکۆما) دەبن:

1. تەمەن: لە تەمەنی دوای 50 ساڵ زیاتر روو دەدات.
2. ئاوی رەش لە مێژووی خێزان (Family history) دا: ئەگەر هاتو خزمە دەرجە یەکی گلوکۆمای هەبوبێ پێویستە ئەو کەسانە بەبەردەوامی بشکنینی خۆیان بکەن.
3. کوورتبینی بەتین (High myopia): لە کەسانی تر زیاترتووشی گلوکۆما دەبن.
4. کەمبوونەوەی ئۆکسجینی چاو (Hypoxia): ئەبێتەهۆی دروستبوونی وردە دەماری نوێی خوێن (New vascular glaucoma) و بەتایبەتی لەو نەخۆشەی کە لە دە (10) ساڵ پتر نەخۆشیی شەکرەی هەیە بەدی دەکرێت.

جۆرەکانی ئاوی رەش (گلوکۆما):

1. ئاوی رەشی کتوپڕ (Acute glaucoma): نیشانەکانی ئەم جۆرە سەرئێشەی بەتین و چاوسووربوونەوەن و هەندێ جار رشانەوە نیشانەیە (رشانەوە لە ئاوی رەشی کتوپڕدا زۆر جار لەلایەن پزیشکی هەناوییەوە وەکو نەخۆشیی گەدە یا دڵ دەستنیشان دەکرێت). بۆ پاراستن لە کوێربوون پێویستە بەزووترین کات نەخۆش چارەسەربکرێت.
2. ئاوی رەشی درێژخایان (Chronic glaucoma): ناکات تەنها وردە وردە رادەی بینینی نەخۆش کەم دەبێتەوەو زۆربەی نەخۆشەکان کاتێك سەردانی پزیشکی

چــاو دەکــەن کــە رادەی بینینــان لــە (80٪) و زیــاتر لــە دەستداوەولەو کاتەشدا چارەسەری ناکرێت بۆیە بۆ هەموو نەخۆشـێکی دوای تەمــەن (40) ســاڵیی پزیشـکی چــاو پەستانی چاو دەگرێت.

3. ئـاوی رەشـی دووەمیـی واتـە بـەهۆی نەخۆشـی تـرەوە (Secondary glaucoma): وەکو

ا. هەوکردنی گلێنەی چاو: (Iritis)

ب. دروســتبوونی وردە دەمــار (New vascular glaucoma) لە گۆشەی نێوان گلێنەو پەرگلێنـە: رێگـا لــە چــوونەدەرەوەی ئــاوی چــاو دەگرێــت و لــەم جــۆرە نەخۆشییانەدا روودەدات:

ا. نەخۆشیی شەکرە بۆ زیاتر لە 10ساڵ.

ب. گیرانــدنی خوێنبــەری ســەرەکیی چــاو (Central retinal vein Occlusion).

ج. ئاوی سپی درێژخایان.

د. خوێنبەربوونی چامبەری پێشەوەی چاو (Hyphema) بەهۆی زەبرەوە.

ه. بەکارهێنانی دەرمان وەکو مادەی کۆرتیزۆن.

4. ئاوی رەشی زگماك (Congenital glaucoma): پــێش تەمــەنی ســێ (3) ســاڵیی بــە هــۆی کــەموکوریی لــە دروستبوونی گۆشەی نێوان گلێنەو پەرگلێنە منداڵ بە رێژەی یەك تازە لەدایکبوو لە دە هەزار منداڵدا تووش دەبێت، لە ســەدا 65٪ یــان نێرینــەن، لەســەدا 75٪ یــان هــەردوو چاویان تووش دەبن و پەرگلێنــەی چــاوی منــداڵ زۆر گــەورە دەبێــت واتــە چــاوی گــا (Buphthalmoes) و تــەنها چارەسەر نەشتەرگەریی بە پەلەیە.

چارەسەری بەرزە پەستانی چاو:

* ناسینەوەی نەخۆشیی بەرزەپەستانی چـاو (ئـاوی رەش) بـەزووترین کـات باشترین چارەسەرە [illegible] ...اوی چاوی بحات.

1- دەرمان: وەکو تیمۆپتۆڵ (Timoptol)، پایلۆکارپین (Pilocarpin)، زالاتــــان (Xalatan) و چـــەندەها دەرمـانی تـر کـە بـۆ ئـاو چـوونە دەرەوە یـا کەمکردنـەوەی دروستبوونی ئاوی چاون.

2- نەشتەرگەریی:

أ- (لێکردنەوەی ترابیکیولا: Trabeculectomy): تـا ئێسـتا لـە جیهانـدا سـەرکەوتووترین و بـەربلاوترین نەشتەرگەرییەو لەم نەشتەرگەرییەدا پارچەیەکی (1×1 ملـم) لــە رەقــەی چــاو کــە مێشــۆرکی ترابیوکیــولا (Trabecular Meshwork)ی تێدایە لێنەکرێتەوە.

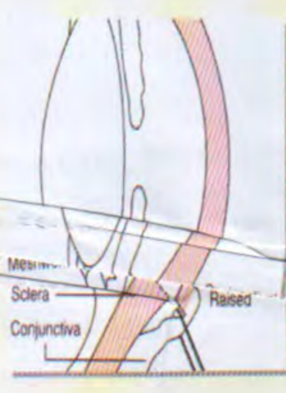
ب- (کردنــەوەی ترابیکیــولا: Trabeculotomy): واتــە کردنــەوەی کــەناڵی شـلێم بــە ئــامێری کردنــەوەی ترابیکیولا (Trabeculotome).

ج- (گۆنیۆتۆمی: Goniotomy): بۆ نەخۆشیی ئـاوی رەشی زگماك لە منداڵدا بە چەقۆی تایبـەتی گۆنیۆتـۆمی (Goniotomy knife) مێشــۆرکی ترابیوکیــولا (Trabecular Meshwork) دەبڕدرێت.

د- زمانــەی ئەحمــەد (Ahmad valve): ئـامێرێکی تایبەتە کە ئێستا لە وڵاتانی دەرەوە وەکو زمانەیەك بـۆ کۆنترۆڵکردنی چوونەدەرەوەی ئاو بەکارئەهێنرێت.

ه- لەیزەر: بە یەکێك لەم دوو جۆر لەیزەرە:

1- لــەیزەری یــاگ ئایریــدیکتۆمی: (Iridotomy Yag laser): بــۆ پاراسـتن لـە دروسـتبوونی بەرزەپەسـتانی چـاو لـە چاوی دووەمدا.



2- لــەیزەری ئــارگۆن (Argon laser): بۆ Trabecu[illegible] work).

كەموكوڕیی بینین

Refractive Errors

دكتۆر

كاوه قەرەداغی

پسپۆری نەخۆشییەكانی چاو

لـە ڕووناكی ئاسـاییدا كاتێـك مرۆڤـ هـەردوو چـاوی چـوونیەك ئاڕاسـتەی تـەنێك دەكـات تیشـكەكانی درێژەشـە پۆلی نێـوان (397 -723 نانۆمیتـەر) لـە تەنەكەوه بۆ سەر كۆڕنیا (پەڕگلێنەی چاو): (Cornea) دەدرێنەوه، پاشـان تیشـك لـە كۆڕنیـادا (كۆڕنیـا : كـاری هاوێنـەی نـەگۆڕی پێشـەوەی چـاو دەكـات) دەشـكێتەوەو تیشكەكان بەناو بیلبیلەدا تێدەپەڕن و دەگەنە هاوێنـەی گۆڕاوی چاو (Lens) و لە هاوێنەی گۆڕاوی چاودا جارێكی تر تیشكەكان بۆ سەر تۆڕی چـاو (Retina : الشبكية) دەشكێنەوەو لەسەر خاڵیی زەردەپەڵـە (Macula) كـە تاییەتە بە تیژبینین فۆكەس و جێگیر دەبن.

بە گەورەبوونی بیلبیلە لە ڕووناكی كەم یا بچووكبوونەوەی بیلبیلە لە ڕووناكی زۆردا بیلبیلـەی چـاو بـە پێی پێویست ڕادەی ڕووناكییەكەی كە دەچێتە سەر تۆڕی چاو ڕادەگرێت.

كاری هاوێنـە فۆكەسكردنی وێنەیـە لەسـەر تـۆڕو بـە پێی دوورو نزیكیی تەنەكان گۆكـانی هاوێنـە بەتاییـەتی گـۆی پێشەوە كووڕ دەبن و لەگـەڵ فۆكەسكردنەكەدا دەگـۆڕڕێن و دوو كۆڵكە ماسوولكەی چاوی بـازنە شێوەش كە نووساون بـە دیواری نـاوەوەی بەشەكـانی پێشەوەی وێڵاشەچین و سپێنەی چاوەوە بە كاری كووڕبوون هەڵدەسن.

لێـواری هاوێنـەش بـە كۆمـەڵێكی زۆر تـەنی دەزوولـەیی (Ciliary's Bodies) بـە كۆڵكـە ماسـوولكەوە "Ciliary's Muscles" بەسـتراوەتەوەو لـەكاتی گرژبوونی ئەم بـازنە ماسوولكە بـازنەكە بچووك دەبێتـەوەو



تەنـە دەزوولەییـیەكان خـاو دەبنـەوەو كـووڕیی گۆكـانی هاوێنـە زیـاد دەبێـت و لـەكاتی فۆكەسـكردنی تەنـە نزیكەكاندا سوود لەم بارە وەردەگیرێت.

بە پێچەوانەشەوە لە کاتی تێروانینی تەنی دوور تەنە دەزوولەییەکان گرژ دەبن بەهۆی خاوبوونەوەو ڕاکێشانەوەی کۆڵکەماسولکە : هاوێنە کووڕیی گۆکانی کەم دەکات و سوود لەم بارە وەردەگیرێت بۆ فۆکەسکردنی تەنی دوور.



ئەو وێنەیەی کە فۆکەس دەکرێتە سەر تۆڕی چاو کاردەکاتە سەر کۆمەڵێکی زۆر لە خانە هەستیارەکانی ڕووناکیی کە تایبەتن بە بینین، خانە هەستیارەکان بریتین لە خانەی ڕۆد (Rod) و خانەی کۆن (Con).

کاتێك کە ڕووناکیی دەکەوێتە سەر ئەم خانە هەستیارانە گۆڕینێکی کیمیاویی خێرا تیایاندا ڕوودەدات و دەیگۆڕن بۆ تەزووی کارەبایی (Impulse) و بە دەزوولە دەمارەکاندا کە ژمارەیان نزیکەی (2ر1) ملیۆن دەزوولە دەمارە دەگوێزرێنەوەو دەبن بە چەپکە (گورزە) یەك هەر کە گۆی چاوی بەجێهێشت دەبێت بە دەماری بینین و ژمارەی خانەکانی ڕۆد (Rod) نزیکەی (120) ملیۆن دەبن و بۆ ڕووناکیی زۆر هەستیارن و بە هەموو تۆڕدا بڵاوبوونەتەوە جگە لە چەقی زەردە پەڵەو لەشەوو ڕووناکیی کەمدا سوودیان لێوەردەگیرێت.

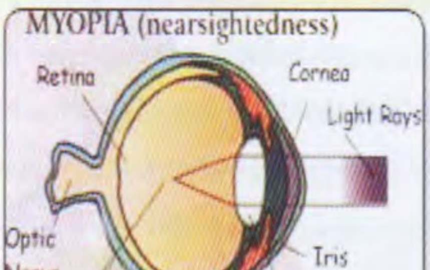
ژمارەی خانەکانی کۆن (Con) نزیکەی (6 ملیۆن) دەبێت، کەمتر هەستیارن بۆ ڕووناکی، تایبەتن بە بینین لە ڕووناکی ئاسایی و ناسینەوەی ڕەنگەکان، بە تۆڕەدا بڵاوبوونەتەوەو بە چڕییەکی زۆر زۆر لە زەردە پەڵەداو لە چەقی زەردە پەڵەدا هەر خانەیەکی کۆن (Con) بەندە بە دەزوولە دەمارێکی تایبەتی بە خۆیەوە بەڵام لە بەشەکانی تری تۆڕدا زۆرجار ڕۆدو کۆن بەندن بەیەك دەزوولە دەمارەوە.

سێ (3) جۆر خانەی کۆن (Con) هەن کە هەر جۆرەی تایبەتە بە بینینی ڕەنگێك لە ڕەنگە بنچینەییەکان کە سوور، سەوزو شینن. وێنە هەڵگەڕاوەکەی سەر تۆڕی چاو لەهەر چاوێکەوە دەگاتە دەماری بینین و بۆ پشتەسەری دەماخ و لە پشتەسەری دەماخدا بە ڕوونی، ڕەنگاوڕەنگ، بەرجەستەو قیت لێك دەدرێنەوە.

دایۆپتەر (Diopter): یەکەی پێوانەی هاوێنەیە.

نزیکبینیی (Myopia):

لە نەخۆشیی نزیکبینییدا چاو توانای بینینی بۆ تەنی دوور کەمەو تەنی نزیك باش دەبینێت و بۆئەوەی نەخۆش باشتر ببینێت زۆرجار پێڵوەکانی لەیەك نزیك دەکاتەوەو لەدرزێکەوە تەماشا دەکات و دوورنییە تووشی چاوئێشەو سەرئێشەو هیلاکیی چاو ببێت هۆکارەکەشی ئەوەیە کە لە کاتی فۆکەسکردندا تیشکۆی ڕووناکیی ناکەوێتە سەر تۆڕ بەڵکو دەکەوێتە بەردەم تۆڕ.



جۆرەکانی نزیکبینیی (Myopia):

1- نزیکبینیی سادە : (Simple Myopia): هۆکارەکەی بە زۆری دەگەڕێتەوە بۆ درێژی درێژە تەوەری چاو و زۆر کووڕیی کۆرنیاو بۆ ڕاستکردنەوەی بینین لە (5-6) دایۆپتەری زیاتر ناوێت و لەگەڵ تەمەندا زیاتر ناکات.

-2 نزیکبینیی زگماکی : Developmental Myopia
زۆر کەم ڕوودەدات، منداڵ کە لە دایك دەبێت چاوی لە چاوی سروشتیی درێژتر یا گەورەترەو لەوانەیە لە دوای لەدایکبوون بە نزیکەی (10) دایۆپتەر ڕاست بکرێتەوەو لەگەڵ تەمەندا کەمتر زیاد دەکات.

-3 نەخۆشی نزیکبینیی تەوەرەیی (Pathological Axial Myopia): لە تەمەنی منداڵیی (5-10) ساڵییەوەو تا تەمەنی (25) ساڵیی و بەتەمەنتریش دەردەکەوێت و لەگەڵ تەمەندا درێژە تەوەری چاو زیاد دەکات و ئەم بارە بەرەو زیادبوون دەچێت و بە (15-25) دایۆپتەر ڕاست دەکرێتەوە.

-4 نەخۆشیی نزیك گۆیی (Pathological Curvature Myopia):- بەهۆی زۆر کووریی کۆرنیا لەو نەخۆشەی کە تووشی نەخۆشیی کۆرنیای قوچەکیی(Keratoconus) دەبێت.

-5 نزیکبینیی شکاندنەوەیی : Index Myopia:
بەهۆی گۆڕانکاریی لە هاوێنەی چاودا ڕوودەدات وەکو سەرەتای نەخۆشیی ئاوی سپی کە توانا (هاوکۆلکە) ی شکاندنەوەی پرۆتینی هاوێنە زیاد دەکات.

چارەسەرکردنی نزیکبینیی:

چاویلکە: هەرچاوەو بە پێی پێویستی خۆی هاوێنەی ناوچاڵی بۆ دادەنرێت و باشتر وایە کە لە تەمەنی منداڵییەوەو هەر زوو چارەسەربکرێت و نەخۆش دەبێت بە هەمیشەیی چاویلکە لەچاو بکات. گوێ پێنەدان و تەواو



ڕاستنەکردنەوەی لەوانەیە ببێتەهۆی تەمەڵبوون و کزیی چاو و لە دواییدا بە هیچ شێوەیەك چارەسەر ناکرێت.
لە نەخۆشێکی تەمەن هەژدە ساڵ یا زیاتردا کەموکوریی رادەی (5-6) دایۆپتەر پێویستی بە چاویلکەیەو کەم جار کەموکوریی بینین لەو رادەیە زیاتر ئەبێت و پێویستی بە گۆڕینی زوو زووی چاویلکەکانی دەبێت هەروەها کەمتر ماکەکانی لەسەر تۆڕی چاو دەردەکەوێت بەلام رادەی کەموکوریی زیاتر لە (10-15) دایۆپتەر لەوانەیە گۆڕانکاریی و ماکەکانی لە تۆڕی چاودا ببینرێت و کار لە بینین بکات.

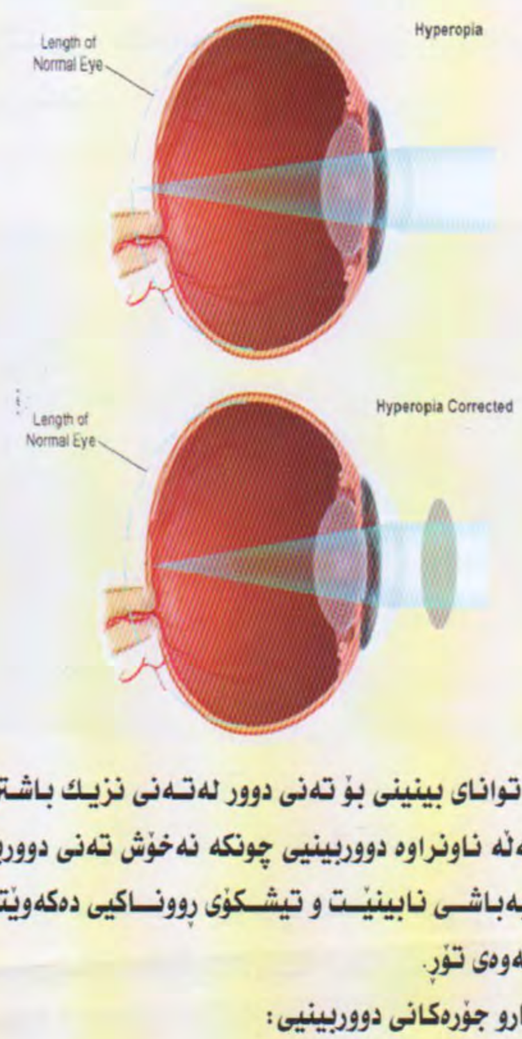
هاوێنەی لکاو (Contact Lens):



ئەم جۆرە هاوێنەیە لە شێوەی پوولەکەی ماسیی ڕووندایەو بە کۆرنیاوە دەلکێنرێت و بە پێی پێویستیی چاو دەستنیشان دەکرێت. هاوێنەی لکاو دوو جۆرە: 1- هاوێنەی لکاوی نەرم 2- هاوێنەی لکاوی ڕەق.
لە کاتی ئێستادا زۆرتر هاوێنەی لکاوی نەرم بۆ یەك یا هەردوو چاو بەیەکەوە بەکاردێت بۆ ئەو نەخۆشەی کە چاویلکەی بۆ ناگونجێ یا جیاوازی لە نێوان کەموکوریی بینینی دووچاوی لە (2) دایۆپتەر زیاترە یا تەنها یەك چاوی کەموکوریی هەیە.

نەشتەرگەریی کۆرنیا (Keratomy): بە جۆرێك چەقۆی تایبەتیی ئەلماس یا تیشکی لەیزەر بە پێی پێویست کووڕیی کۆرنیا کەم دەکرێتەوەو تا ڕادەی (5-8) دایۆپتەر دەتوانرێت بەم نەشتەرگەرییە ڕاست بکرێتەوە تا نزیکبین پێویستی بە چاویلکە یا هاوێنەی لکاو نەبێت.

دووربینیی : Hypermetropia



چاو توانای بینینی بۆ تەنی دوور لەتەنی نزیك باشترەو بەهەڵە ناونراوە دووربینیی چونکە نەخۆش تەنی دووریش زۆر بەباشی نابینێت و تیشکۆی ڕووناکیی دەکەوێتە پشتەوەی تۆڕ.

هۆکارو جۆرەکانی دووربینیی:

- کورتیی و ناتەواوی گۆی چاو.
- کەموکوڕیی یا (کەمی کووڕیی) ڕووی کۆرنیا: زۆر کەم دەبینرێت.
- کەموکوڕیی شکاندنەوە: بە زۆری لە تەمەندارد گۆڕانکاریی لە پرۆینی هاوێنەی چاودا ڕوودەدات و هاوکۆلکەی شکاندنەوەی دەگۆڕێت و دووربینی کەم جار لە (7-6) دایۆپتەر زیاترەو هەر لەتەمەنی منداڵییەوە دەردەکەوێت.

چارەسەری دووربینیی: پێویستە هەر زوو لە تەمەنی منداڵییەوە دووربینیی بە چاویلکە یا هاوێنەی لکاو چارەسەر بکرێت چونکە پشتگوێخستنی لەوانەیە ببێتەهۆی خێلی یا تەمەڵبوونی چاو.

بێ هاوێنە چاو : Aphakia :-

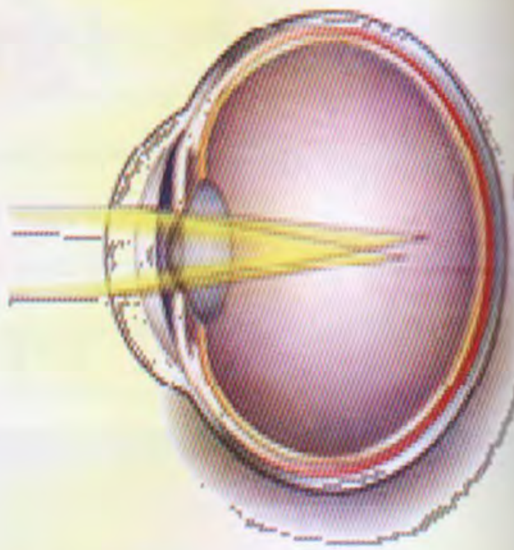


جۆرێکی دووربینییە کاتێك لە نەخۆشیی ئاوی سپیی هاوێنەی چاو بە نەشتەرگەریی لادەبرێت یا هاوێنە لە شوێنی خۆیدا نامایێنێت و لەجێدەچێت یا بەهۆی زەبرو بەرکەوتنەوە هاوێنە دەکەوێتە ناو چاو.

چارەسەری بێ هاوێنە: لە ڕێی چاویلکەی نزیکەی (10) دایۆپتەر دەبێت یا جێگرتنەوەی بە هاوێنەی ناوچەیی دەستکرد کە لە کاتی نەشتەرگەریی ئاوی سپییدا یا لە دواییدا جارێکی تر بە نەشتەرگەریی دادەنرێت.

ئەو نەخۆشەی کە یەك چاوی بێ هاوێنە بێت و ئەوی دیکەی ساغ بێت سوود لە چاویلکە وەرناگرێت و تەنها بە هاوێنەی ناو چاو یا هاوێنەی لکاو کەموکوڕییەکە ڕاست دەکرێتەوە.

ـستیگماتیزم Astigmatism: -



نەخۆش بەشێك یا زۆربەی تەنەكان بە لێڵی و ناڕێكوپێكی دەبینێت چونكە تیشكۆی ڕووناكیی چوونیەك ناكەوێتەسەر یەك خاڵ لە تۆڕی چاو و ئەستیگماتیزم بە تەنها یا لەگەڵ نزیكبینیی یا دووربینییدا ڕوودەدات.

بەشێكی زۆری هۆكاری ئەستیگماتیزم بۆ زگماكی و بۆماوەیی دەگەڕێتەوە یا بەهۆی برینداربوون و نەشتەرگەریی و نەخۆشیەكانی كۆرنیاوە ڕوودەدات.

جۆرەكانی ئەستیگماتیزم:

- ئەستیگماتیزمی ڕێك : بەهۆی جیاوازیی كووڕیی دووبەر یا زیاتری كۆرنیا یا بەهۆی لاربوون و لەجێچوونی هاوێنەی چاوەوە ڕوودەدات.

- ئەستیگماتیزمی ناڕێك : زۆر كەم ڕوونەدات بەهۆی قوپاویی و هەڵئاوسانی بەشێك یا چەند بەشێك لە ڕووی كۆرنیا، هاوێنە، یا گۆڕان لە بەشێك لە هاوێنە لە ـاوكۆڵكەی شكاندنەوە.

چارەسەری ئەستیگماتیزم: زۆر سوود لە چاویلكەی تایبەت كە هاوێنەی لوولەیی تیادا بەكاردێت یا هاوێنەی لكاو بۆ ڕاستكردنەوەی ئەستیگماتیزمی ناڕێك وەردەگیرێت.

لەڕێی نەشتەرگەریی تیشكی لەیزەرەوە ئێستا بە بەربڵاوی لە جیهاندا ئەم ناڕێكییە چارەسەردەكرێت.

* نزیك نەبینیی تەمەن : Presbyopia :

كاتێك مرۆڤ دەچێتە تەمەنەوە ئەگەر چاوی كەموكوڕیی بینینیشی نەبووبێت بەهۆی چڕبوون و جیڕبوونەوەی كە پسول و پڕۆتینی ناو هاوێنە توانای كشان و قۆقزبوونی هاوێنەی چاوی كەم دەكات و چینی كۆرۆید " ویڵاشە چین واتە مەشیمەو بێهێزیی كولكە ماسوولكەكان لە كاتی خوێندنەوەو ئیشوكاری ورددا ناتوانێت تەنی نزیك فۆكەس بكات و بێ ئەوەی كە هاوێنە تووشی ئاوی سپی بووبێت.

لە دوای تەمەنی (45) ساڵییەوە زیاتر نزیك نەبینیی تەمەن دەردەكەوێت و لە كاتی خوێندنەوەو ئیشوكاری ورددا نەخۆش ناچار دەبێت سەر بەرێتە دواوە تا بە ڕوونی ببینێت و تووشی چاو هیلاكیی دەبێت.

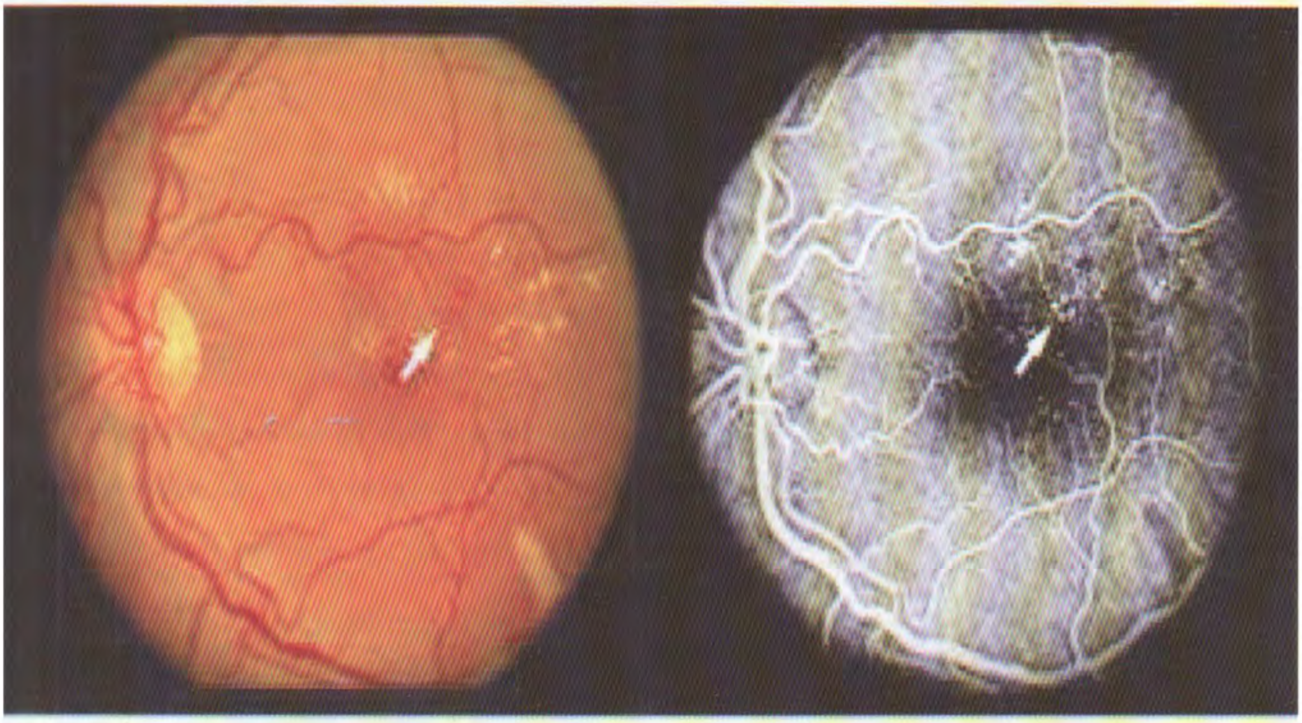
چارەسەری نزیك نەبینیی تەمەن: زۆر بە ئاسانی بە چاویلكە چارەسەر دەكرێت و تەنها بۆ كاتی بینینی تەنی نزیك بەكاردەهێنرێت كاتێك كە لەگەڵ تەمەندا زیاتر دەبێت و پێویستی بە گۆڕینی چاویلكە دەبێت



کاریگەریی نەخۆشیی شەکرە لە چاودا

Diabetes mellitus & the eyes

دکتۆر
خۆر سیروان عمر
پسپۆری نەخۆشییەکانی چاو



نەخۆشیی شەکرە یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان لە جیهانداو کاریگەریی بۆ سەر زۆربەی ئەندامانی لەشی مرۆڤ هەیەو یەکێك لەو ئەندامانە چاوی مرۆڤەو لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمێریکا بۆ لەدەستدانی بینین لە نێوان تەمەنی (20- 70) ساڵییدا نەخۆشیی شەکرە هۆکارێکی سەرەکییەو لەدوا ڕۆژدا بەشێوەیەکی گشتی بە ڕێژەی (90٪) کاریگەیی بۆ سەربینین و چاو دەبێت.

بینین بۆ ئەو کەسەی کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبێت زۆر گرنگەو پێویستی بە بینینی نوسراوی سەردەرمان، بینینی دەرزی ئینسۆلین، خوێندنەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا، سەیرکردنی نووسراوی سەرخۆراك بۆ زانینی ڕێژەی چەوریی و شەکرو هەمووشیان هۆکارن بۆ پاراستنی تەندروستیی و لەشساغیی.

شێوازەکانی کایگەریی شەکرە بۆ سەر چاو:

1- لە سەرەتای توشبوون بەنەخۆشیی شەکرە هیچ نیشانەیەکی تایبەت دەرناکەوێت.

2- بەهۆی گۆڕرانی ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەردەوام ڕێژەی بینین دەگۆڕرێت و دەبێتەهۆی گۆڕرانی نەخۆشیی چاو لە

دووربینینەوە بۆ نزیکبینین یا بە پێچەوانەوەو دەبێتەهۆی گۆڕانی گلێنەی چاو، هاوێنەی چاو و گۆڕران لە بینیندا بۆیە تووشبووانی نەخۆشی شەکرە زوو زوو چاویلکە دەگۆڕن و زۆر جار پێش دانانی چاویلکە پێویست دەکات نەخۆش کۆنترۆڵی شەکرەکەی بکات و دووجار پشکنینی چاویلکەکەی بۆبکرێت.

3- لەدەستدانی بینیی سێنتەری تۆڕی چاو بەهۆی ئاوسانی سەنتەری بینینەوەو دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی بینین.

4- دابەزینی بینین بەشێوە یەکی زۆر بەرچاو بەهۆی دروستبوونی دەماری تازەی خوێن و دەبێتەهۆی دروستبوونی تانە لەسەر تۆڕی چاو.

5- تێکچوونی جیاکردنەوەی ڕەنگەکان بە تایبەتیی لە نێوان ڕەنگی زەردو شیندا ڕوودەدات.

6- کەمبوونەوەی پانتایی بینین بەهۆی لەدەستدانی بەشێکی زۆر لە تۆڕی چاو و نەخۆش ناچار دەبێت بە سێنتەری چاو سەیر بکات و بینین لە دەوروبەری سێنتەر کەم دەبێتەوە بۆیە لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل بەتایبەتی لەشەودا زۆر ترسناکە.

7- لەدەستدانی جیاکردنەوەی ڕووناکیی و وردەکارییەکانی دەوروبەرو دەبێتەهۆی ئەوەی کە زۆر بە قورسیی نەخۆش بتوانێت دەموچاو، شێوەو چەندەها شتی تر جیابکاتەوە.

8- شەوکوێریی بەتایبەت لەو نەخۆشەی کە چارەسەری بە لەیزەر بۆ کراوە.

9- دروستبوونی ئاوی سپی.

10- دروستکردنی ئاوی ڕەش.

خۆپاراستن:

1- زوو ناسینەوەی نەخۆشیی شەکرە: ئەگەر توانرا هەر لە سەرەتاوە نەخۆشییەکە بناسرێتەوە (90٪)ی کاریگەرییە خراپەکانی کەم بکرێتەوە چونکە زۆرجار شەکرە هیچ نیشانەیەکی دەرناکەوێت و لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا هەموو نەخۆشێك ئەگەر کێشەی چاویشی نەبێت دەبێت ساڵی یەك جار پشکنینی چاوی بۆ بکرێت و ئەگەر بەهۆی شەکرەوە نەخۆش کێشەی چاوی هەبوو زیاتر لە جارێك پشکنینی بۆ بکرێت بەو پێەی کە پزیشك بۆی دادەنێت.

بۆ خۆپاراستن ئەم خاڵانەی خوارەوە دەبێت ڕەچاوبکرێن:

1- کۆنترۆڵکردنی ڕێژەی شەکر لەخوێندا گرنگترین خاڵە.

2- کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن و چەوری خوێن.

3- ژنی سکپڕ کە نەخۆشیی شەکرەی هەبێت دەبێت زیاتر سەردانی پزیشك بکات.

4- ڕەچاوکردنی جۆری خواردن و دوورکەوتنەوە لە خواردنی چەوریی و شەکر.

5- وەرزشکردن.



تێکچوونی سوڕی مانگانە

Menestrual Cycle Disturbance



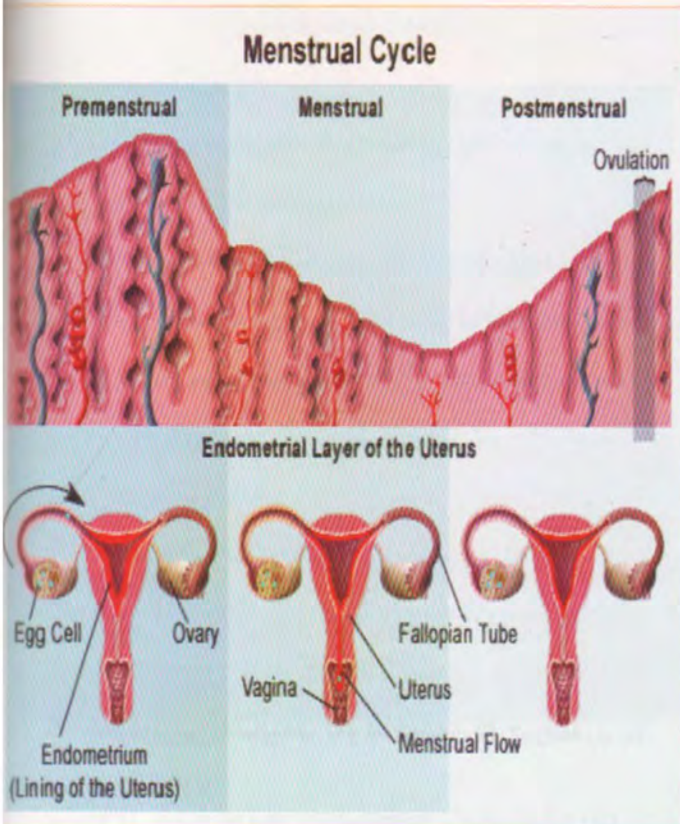
سوڕی مانگانەی ئاسایی ئافرەت(Menstrual cycle):

بریتییە لە هاتنەدەرەوەی بڕی (30- 40 میللیلیتر) لە خوێن لە ڕێگەی دەرچەی زاوزێ لە (4-5) ڕۆژی یەکەمی سەرەتاداو سوڕەکە 21-35 ڕۆژ ئەخایانێت.

سووڕی مانگانە لە ناو ئافرەتاندا چوونیەك نییەو لە هەندێ کاتدا سوڕی مانگانە: (Menstrual cycle disturbance) تێکئەچێت.

سوڕی مانگانەی ئاسایی تەنها ڕۆژەکانی هاتنەخوارەوەی خوێن نییە بەڵکو هەموو ڕۆژەکانی مانگەکەیە کە تیایدا چەندەها گۆڕرانکاریی فیزیۆلۆجی و هۆرمۆنی ڕوودەدەن و 3 خاڵی سەرەکیین:

1. دروستبوونی ڕووپۆشێك بۆ دیواری ناوەوەی منداڵدان (Endometrium): دوای هاتنەخوارەوەی خوێنی سووڕی مانگی پێشوو بۆ ماوەی سێ هەفتە ئەم گۆڕرانە تا هاتنە خوارەوەی خوێنی مانگی داهاتوو بەردەوام دەبێت.
2. هاتنەخوارەوەی هێلکەیەکی پێگەیشتوو و ئامادە بۆ پیتاندن لە یەکێك لە هێلکەدانەکانەوە بۆ ناو منداڵدان دوای تێپەڕبوونی بەناو بۆری هێلکە (فالوپیان تیوب: Fallopian tube): ئەم قۆناغە لە ناوەڕاستی سوڕەکەدا ڕوودەدات.
3. دارمانی ئەو ڕووپۆشەی کە لەناو منداڵداندا دروستبووەو دەستپێکردنی هاتنەخوارەوەی خوێن.



تێکچوونی سوڕی مانگانە:

* هەندێك لەو تێکچوونانە پێویست بە شپرزەیی ناکەن و سەردانی پزیشك لەم بارەدا بە کارێکی پێویست دانانرێت.

* هەندێك لە تێکچوونەکان جێی پرسیارن و لەوانەیە نەخۆشیی لە پشتەوە بێت وەك:

1. نارێکیی بەردەوام لە کات و ماوەی هاتنەخوارەوەی خوێن.

2. هاتنە دەرەوەی بڕێکی کەم یا زۆر لە خوێن لە سەرەتا یا لە کاتی تری سوڕەکەدا.
3. ئێشو ئازاری زۆر لەگەڵ هاتنەدەرەوەی خوێندا.
* زۆر بە دەگمەن سوڕی مانگانە لە هەمان ئافرەتدا بەبەردەوامی وەك خۆی دەمێنێتەوە.

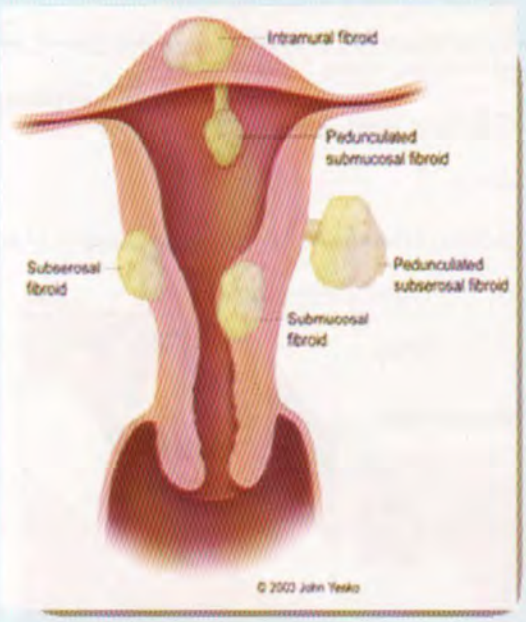
کاریگەریی هۆرمۆن لە سوڕی مانگانەدا:

سوڕی مانگانە لە ئەنجامی هارمۆنی واتە هاوسەنگیی تایبەت لە نێوان هەر دوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجێستیرۆن بەرێکی ڕوودەدات و هەرکاتێك ئەو هاوسەنگییە نەمێنێت ئەوا شلەژانی هۆرمۆنی (Hormonal disturbance) ڕوودەدات کە بە یەکێك لەم بارانەی خوارەوە دەردەکەوێت:
1. دروستبوونی ڕووپۆشێکی ئەستوور.
2. هاتنەخوارەوەی خوێنی زۆر بە تایبەتی لە ئافرەتی هەرزەکارو بە تەمەندا.

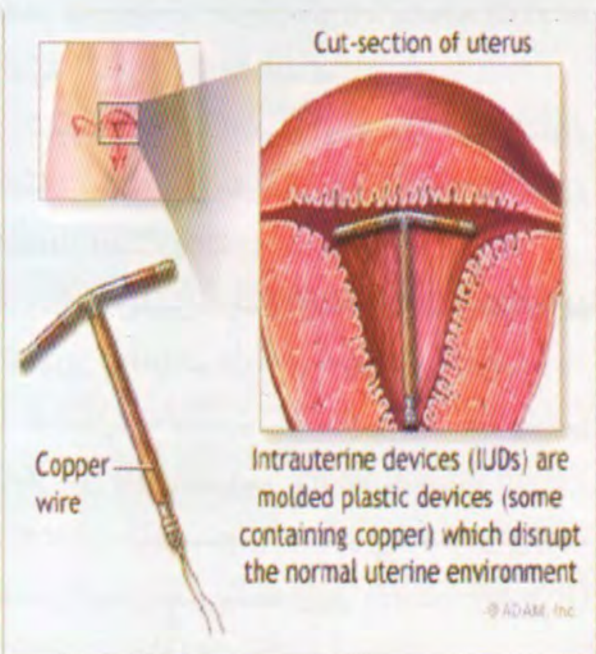
سەرچاوەی هۆکاری تێکچوونی سوڕی مانگانە: لەوانەیە یەکێك بێت لەم هۆکارانە:
1. کێشەی مێشك.
2. نەخۆشیی تایبەتیی کۆئەندامی زاوزێی مێینە.
3. تێکچوونی هۆرمۆنەکانی تری لەش وەك هۆرمۆنی پێشملەرژێن (Thyroid hormone).

هۆکارەکانی تێکچوونی سوڕی مانگانە:

1. گرێی ریشاڵەیی ناو منداڵدان (Fibroid): زیاتر لە ئافرەتی پێگەیشتوو لە تەمەنی منداڵبووندا لووی شێرپەنجەیی نامەترسیدار (Benign) لە هەر جێگایەکی ڕووکاری ناوەوەی منداڵداندا ڕوودەدات.
2. پارچە گۆشتی ناو منداڵدان (Uterine polyp): پارچە گۆشتی بەرزە لە ناو منداڵدان و دەبێتە هۆی زیادبوونی خوێنی سوڕی مانگانە.
3. شلەژانی کاری هێلکەدان و ڕوونەدانی هاتنەخوارەوەی هێلکە (Anovulation): کاردەکاتە سەر هاوسەنگیی هۆرمۆنیی لەش و دەبێتە هۆکارێك بۆ زیادبوونی خوێن.

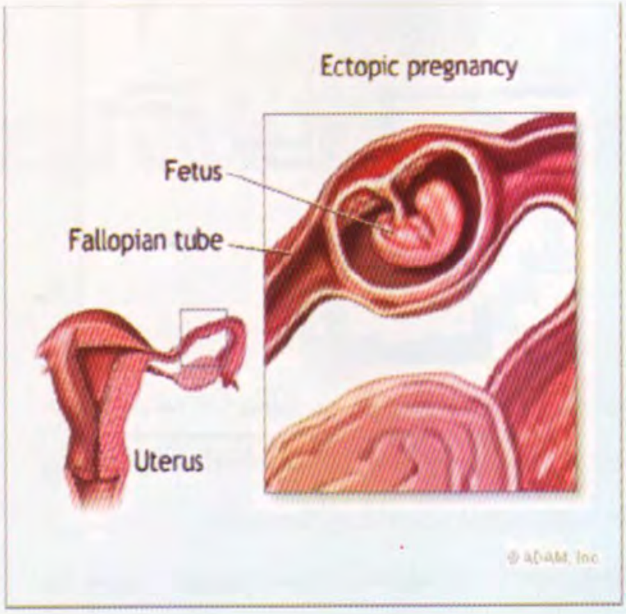


4. بەکارهێنانی هۆکارەکانی ڕێگەگرتن لە سکپڕیی وەك خۆبەستن بە بەکارهێنانی (لەولەب) (IUCD: Intrauterine device): دەشێت خوێنی سوڕی مانگانە زیاد بکات.
5. ماکەکانی منداڵ لەبارچوون: لە کاتێکدا ئافرەت



Intrauterine devices (IUDs) are molded plastic devices (some containing copper) which disrupt the normal uterine environment

سوڕەکەی تێك دەچێت و نازانێت کە سکپڕە لەوانەیە تووشی لەبارچوون ببێت و بەشێوەی خوێنبەربوونێکی زۆر دەردەکەوێت.



6. سکپڕیی لەدەرەوەی منداڵدان (EP: Ectopic pregnancy): لە جیاتی لە منداڵداندا هێلکە بپیتێنرێت پیتاندنی هێلکە لە بۆری هێلکەداندا بەئەنجام دەگات و زۆربەی کات دەبێتەهۆی ئێشوئازارو خوێنبەربوونی زۆر. هەرچەندە ئافرەت لەوانەیە وا هەست بکات کە خوێنەکە خوێنی سوڕی مانگانەیە بەڵام لە ڕاستیدا (سکپڕیی دەرەوەی منداڵدان)ە.

7. شێرپەنجە: بە دەگمەن زیادبوونی خوێنی سوڕی مانگانە نیشانەیەکی سەرەتایی شێرپەنجەی منداڵدان و هێلکەدان دەبێت.

8. ماکی لاوەکیی دەرمان: وەك دەرمانی دژە هەوکردن (ئەسپرین) و دەرمانی دژەخوێن مەیین وەکو: (وارفارین).

9. هەندێك نەخۆشیی تایبەتیی: وەك: هەوکردنی مایکرۆبیی حەوزی ئافرەت (Pelvic inflammatory disease)، تێکچوونی کاری پێشملەرژێن وەك: کەمدەردانی هۆرمۆنی پێشملە رژێن (Hypothyroidism) و نەخۆشیی درێژخایەنی جگەر و گورچیلە.

زۆربوونی خوێنی سوڕی مانگانە (Menorrhagia): لە ماوەی تەمەنی توانای دروستکردنی منداڵدا ئافرەت تووشی زۆربوونی هاتنەخوارەوەی خوێن بە بڕی زیاتر لە هەشتا (80) میللیلیتر دەبێت یا ماوەی خوێنی سەرەتای سوڕکە لە ئاسایی درێژتر ئەبێت واتە زۆرتر خوێنی لەبەر ئەڕوات.

نیشانەکانی زۆربوونی خوێنی سوڕی مانگانە (Menorrhagia):

1. زوو زوو گۆڕینی سانتیی (Pad) بەتایبەتیی لە شەودا.
2. دانانی دوو (سانتی) تا جل پیس نەبێت.
3. بەردەوامبوونی خوێن بۆ زیاتر لە حەوت (7) ڕۆژ.
4. بەدیکردنی خوێنی مەییوو لە ناو خوێندا.
5. تێکدانی ژیانی ئاسایی ئافرەت.
6. بەدرێژایی ماوەی خوێنی سەرەتای سوڕکە ئافرەت ئێشوئازاری جێگیری لە بەشی خوارەوەی سکدا ئەبێت.
7. دەرکەوتنی نیشانەکانی کەمخوێنی وەك زوو هیلاکبوون و تەنگەنەفەسیی.

گرنگترین خاڵ لە دیاریکردنی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە بریتییە لە وەرگرتنی زانیاریی تەواو لە نەخۆش دەربارەی سوڕی مانگانە، نەخۆشی درێژخایەن یا ئەو دەرمانانەی کە وەریدەگرێت.



دیاریکردنی هۆکارەکانی نەخۆشیی زۆربوونی خوێنی سوڕی مانگانە (Menorrhagia): لە ڕێی ئەم چەند پشکنین و شیکاری تاقیگەوە:

1. پێوانی ڕێژەی هیموگلۆبین بۆ زانینی ئاستی کە مخوێنی.
2. پێوانەکردنی کاری هۆرمۆنی (FSH, LH, T3 ,T4, TSH) بە پێی جۆری نەخۆشیی.
3. پێوانەکردنی کاری جگەرو گورچیلە.
4. پێوانەکردنی ئاستی خوێن مەیین.
5. وەرگرتنی نموونە لە ڕووپۆشی منداڵدان یا ملی منداڵدان.
6. پشکنینی کۆئەندامی زاوزێی نەخۆش بە سونار یا تیشک (Hysterosalpingography).

چارەسەرکردن

لە ڕێگەی دەرمانەوە:	لە ڕێگەی نەشتەرگەرییەوە ئەگەر دەرمان کاریگەر نەبوو:
1. وەرگرتنی ماددەی ئاسن بۆ چارەسەرکردنی کە مخوێنی 2. پێدانی ئازارشکێن وەك (بروفین). 3. دەرمانی ڕێگەگر لە سکپڕیی: (Contraceptive pill) بۆ ڕێکخستنەوەی هاتنەخوارەوەی هێلکە. 4. هۆرمۆنی پرۆجێستیرۆن لەکاتی لاسەنگی هۆرمۆنیدا. 5. دەرمانی (L- thyroxin) ئەگەر کێشە لە هۆرمۆنی پێشملەڕژێندا بێت.	1. کورتاج (D&C: Dilatation & Curettage): بۆ لابردنی توێژێك لە ڕووکاری ناوەوەی منداڵدان و پاکردنەوەی. 2. بەکارهێنانی منداڵدانبین (Hysteroscope) بۆ دیاریکردنی هۆکارو چارەسەرکرن. 3. لیکردنەوەی ڕووکاری ناوەوەی منداڵدان (Endometrial ablation). 4. نەشتەرگەریی بە پێی بڕیاری دکتۆری پسپۆڕ: ا- لابردنی ڕووکاری ناوەوەی منداڵدان لەڕێگەی نەشتەرگەرییەوە . (Endometrial resection) ب- لابردنی منداڵدان (Hysterectomy).

چەند زانیارییەکی بەسود....

- لە کۆتایی هەفتەی سێهەمدا: قەبارەی کۆرپەلە لە سکی دایکیدا یەکسانە بە قەبارەی دەنکە کونجیەك و کێشەکەی دلۆپێك ئاوە.
- پە نجەمۆری کۆرپەلە لە هەفتەی پانزەهەمدا دەردەکەوێت.
- مرۆڤ بەبێ ئێسکی ڕەقەڵەی ئەژنۆ لە دایك دەبێت و لە نێوان تەمەنی 2 بۆ 6 ساڵیدا دەردەکەوێت.

دكتۆر
كامل نامق
پسپۆڕی نەخۆشییەكانی دڵ

ئیكۆ یا ئیكۆی دڵ
(وێنەگرتنی دڵ بۆ ناسینەوەی نەخۆشیی دڵ)
Cardiac Echo

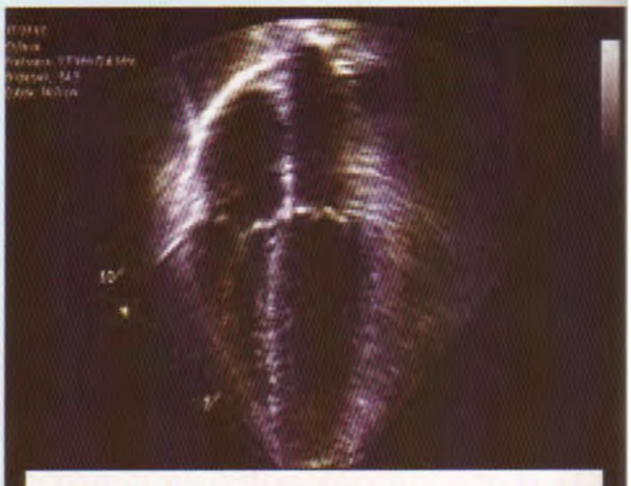
ئیكۆكاردیۆگرام (Echocardiogram) واتە ئیكۆ (Echo) یا ئیكۆی دڵ (Echo of the heart): سۆنۆگرامی دڵ یا سۆنەر یا ئەلتراساوند (Ultrasound) ی دڵەو تێستێكە بۆ ناسینەوەی نەخۆشییەكانی دڵ بە بەكارهێنانی شەپۆلەكانی سەروو دەنگ واتە ئەلتراساوند (Ultrasound) و تێكنیكێكە بۆ وێنەگرتنی دوو قاش دووریی (2- Dimensional slices) دڵ و نوێترین سیستمی ئەلتراساوند وێنەی سێ دووریی دڵ ئەگرێت.

ئیكۆ لە كلینیكی دكتۆر یا لە نەخۆشخانەدا بەكاردێت و ئامادەكاریی لە لایەن نەخۆشەوە پێویست نییەو تەنها جلوبەرگی بەشی سەرەوەی نەخۆش لائەبرێت و بۆ پاراستنی تایبەتمەندیی مێینە شوێنەكە بە چەرچەفێك دائەپۆشرێت و نەخۆش لەسەر مێزی پشكنین رائەكشێت و پاش لێدانی جێڵ دكتۆری پسپۆڕ پرۆب واتە دەسكی ئیكۆ ئەخاتە سەر سنگی نەخۆش و لەسەر مۆنیتەر وێنەكانی دڵ دەرئەكەون و پسپۆڕەكە ئەتوانێت نەخۆشییەكان بناسێتەوە. بە پێچەوانەی تیشكی ئێكسەوە ئیكۆی دڵ زیان بە لەشی مرۆڤ ناگەیەنێت (Non-invasive) واتە زیانی بۆ پێست یا بۆ بۆشاییەكانی لەش نییەو كاردانەوەی خراپیی نییە.

سوودەكانی ئیكۆی دڵ:

1. وێنەگرتنی دوو دووریی دڵ و بۆرییەكانی خوێن.
2. هەڵسەنگاندنی راستەقینەی خێرایی خوێن و پێكهاتەكانی دڵ بە بەكارهێنانی دۆپلەر ئەلتراساوند (Doppler Ultrasound) ی پچڕ پچڕ یا بەردەوام بۆ





ئیکۆکاردیۆگرامی دڵ: وێنەکە چوار بۆشایی پیشان ئەدات

ا. هەڵسەنگاندنی زمانەکانی دڵ و کارەکانیان.

ب. دەستنیشانکردنی پەیوەندیی نائاسایی نێوان لای راست و چەپی دڵ.

ج. دەستنیشانکردنی گەڕاندنەوەی خوێن لە زمانەی دڵەوە (valvular regurgitation).

د. پێوانی ئەو برە خوێنەی لە دڵەوە بۆ لەش ئەڕوات (Cardiac Output).

ه. پێوانی ئیجیکشن فراکشن (Ejection Fraction).

ئیکۆی دڵ (Echocardiography): یەکێکە لە بەربلاوترین تێست بەکاردێت بۆ ناسینەوەی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن و زانیارییەکی زۆری یاریدەر ئەدات بە دەستەوە سەبارەت بە:

1. شێوەو قەبارەی دڵ.

2. توانای دڵ بۆ پاڵنان بە خوێنەوە (Pumping Capacity).

3. شوێن و چەندێتی تێکچوونی پێکهاتوکانی دڵ.

4. هەڵسەنگاندنی نەخۆشیی زمانەکانی دڵ.

5. دۆزینەوەی کێشەی رۆیشتنی خوێن وەکو گەڕاندنەوەی خوێن لە زمانەی دڵەوە.

6. جووڵەی دیواری دڵ کە لە رێیەوە بوون و پلەی نەخۆشیی خوێنبەرە تاجییەکانی دڵ روون ئەبێتەوە.

7. جۆری ئێشوئازاری سنگ کە ئایا ئێشوئازارەی سنگ لە ئەنجامی نەخۆشیی دڵەوەیە یا نا؟

8. ئەستووربوونی دیوارو ماسوولکەکانی دڵی (بێهێزبوونی ماسوولکەکانی دڵ ئەبنەهۆی ئەستووربوونی دیوارەکانی دڵ).

جۆر یا ئەو رێگایانەی کە لێیانەوە ئیکۆی دڵ بە ئەنجام ئەگەیەنرێت:

1- ئیکۆی دڵ بەناو دیوارەکانی سنگ (Transthoracic Echocardiogram: TTE): جۆرە ستاندەردو بەربلاوترینە لە بەکارهێناندا واتە ئەم جۆرەیە کە زۆرترین کات بەکارئەهێنرێت تیایدا دکتۆری پسپۆڕی ئیکۆی دڵ پرۆب (Probe) واتە دەسکی ئامێرەکە ئەخاتە سەر سنگی نەخۆش و زۆر بە راستیی و خێرایی وێنەکانی دڵ لە رێی دیوارەکانی سنگەوە وەرئەگیرێن و دکتۆرەکە دروستی یا نەخۆشیی دڵ، زمانەکان و پلەی گرژبوونی ماسوولکەکانی دڵ کە بەهۆیەوە ئیجیکشن فراکشن (Ejection Fraction) هەڵئەسەنگێنێت. وێنەکانیش لەسەر مۆنیتەرێک دەرئەکەوێت و بە شریتی ڤیدیۆ یا بە تێکنیکی دیجیتاڵ تۆمار ئەکرێن. ئیکۆی دڵ بەکاردێت بۆ هەڵسەنگاندنی دوو گوێچکەلەو دوو سکۆڵە، هێزو تین و توانا، باری زمانەکان



و ناوپۆشی دڵ (Pericardium) هەروەها ناوپۆشی شاخوێنبەر (Aorta).

ئیكۆی دڵ بۆ دۆزینەوەو ناسینەوەی جەڵتەو گەورەبوونی دڵ یا هەر ماددەیەكی نامۆ كە بچێتە دڵەوە بەكاردێت.

بێهێزیی و لووی دڵ و چەندین نیشانەی تری گرنگی دڵ دەرئەخات.

پێوانەی جووڵانەوەی ئاڵۆزی پێكهاتەكانی بە كات (Tissue Doppler) هەروەها كاری خاوبوونەوە (دایەستۆڵ: diastole) ، باری شلەو هەموو نارێكوپێكیەكانی دڵ دەستنیشان ئەكات

زۆر بە راستیی، جوانیی و وردیی گرێی پێكهاتوو لە



بەكتریاو خوێنمەیویی ئەدۆزێتەوە بەڵام بەهۆی قەڵەویی نەخۆش، داخستنی درێژخایانی بۆرییەكانی هەناسەو تێكچوونی دیواری سنگەوە ئەم راستیی، جوانی و وردییە بۆ لە 20٪ كەم دەبێتەوە.

ئەم جۆرە ئیكۆیە كەمتر بۆ بەشیی پشتەوەی دڵ وەكو پاشكۆی گوێچكەڵەی چەپ (Left atrial appendage) بەكاردێت بۆیە جۆری ئیكۆی دڵ لە رێی سورێنچكەوە بۆ ئەم كارە بەكاردێت.

2- ئیكۆی دڵ لە رێی سورێنچكەوە (**Transesophageal Echocardiogram: TEE or TOE in United Kingdom)**

رێگایەكی ترە بۆ بەئەنجامگەیاندنی ئیكۆی دڵ، پرۆب واتە دەسكی ئیكۆكە لە جیاتی ئەوەی بخرێتە سەر دیواری سنگ پرۆبێكی تایبەت ئەخرێتە ناو سورێنچكەوەو وێنەكان تۆمار ئەكرێن.

دڵ راستەوخۆ لەسەر سورێنچكەو سورێنچك تەنها چەند میللیمەترێك دوورە لە دڵەوە بۆیە لە ئەنجامی گەڕانەوەی گورزەی دەنگی ئیكۆ وێنەكان باشترو روونتر تۆمار دەكرێن بە پێچەوانەی رێی دیواری سنگ واتە جۆری یەكەم گوورزەی دەنگی ئیكۆ تا ئەگاتە دڵ ئەبێت بە درێژایی دووریی پێست، چەوریی سنگ، پەراسوو و سییدا تێپەڕببێت و وێنەكان وەكو رێی سورێنچك باش و روون نابن.

لە ئیكۆی رێی سنگەوە هەندێ بەشیی دڵ بەئاسانیی پیشان نادرێت بۆیە ئیكۆ لە رێی سورێنچكەوە باشترو زیاتر بۆ بەشیی پشتەوەی دڵ وەكو پێكهاتەكانی بە گوێچكەڵەی چەپەوە نووساون (Left atrial appendage) و بۆ نیشاندانی زمانەی دروستكراوی دڵ (Prosthetic heart valves) بەكاردێت.



له ئیکۆی دڵی بەناو دیوارەکانی سنگدا زۆربەی پێکهاتەکانی دڵ بە روونیی ئەبینرێن وەکو: شاخوێنبەر، خوێنبەری سیی، زمانەکانی دڵ، هەردوو گوێچکەلە، دیواری نێوان هەردوو گوێچکەلەو خوێنبەرە تاجییەکان

ئیکۆ لە رێی سنگەوە بە خێرایی و بە ئاسانیی بەئەنجام ئەگەیەنرێت و بۆ نەخۆش بێ ئێشوئازارە بەلاَم لە رێی سورێنچکەوە نەخۆش ئەبێت لە نیوەشەوی پێش رۆژی ئەنجامگەیاندنی ئیکۆکەوە خواردن و خواردنەوەی لێ قەدەغە بکرێت ، تیمی پشکنینەکە ئەبێت بۆ کاتێکی زۆرتر سەرقاڵی کارەکە بن، بۆ نەخۆش بە ئێشوئازارەو لە دە هەزار نەخۆشدا لەوانەیە یەکێکیان تووشی سورێنچکەدڕان ببێت یا تووشی لایەنی خراپی دەرمانەکە ببێت.

پێش دانانی دەسکی پرۆبەکە لە سورێنچکدا ئەبێت دەرمانی خاوکەرەوە (مهدئ :Sedative) وەکو میدازۆلام: بێنزۆدایەزیپین (:Midazolam Benzodiazepine) و فێنتانیل (Fentanyl) بە نەخۆش بدرێت بۆئەوەی نەخۆش نائارام و تووشی هێلنجدانەوە (Gag reflex) نەبێت و بە ئاسانیی دەسکی پرۆبەکە بخرێتە سورێنچکەوە. هەندێ جار سپرەی سرکەری وەکو زایلۆکائین (Xylocaine) لە بەشی پشتەوەی قورگ ئەدرێت و منداڵیش ئەبێت بە سڕکردنی گشتیی سڕبکرێت.

ئیکۆ لە رێی سورێنچکەوە ئەبێت لە لایەن دکتۆری پسپۆڕەوە بە ئەنجام بگەیەنرێت نەك سۆنۆگرافەر (Sonographer).

3- ئیکۆی دڵی سێ دووریی (3-diemensional echocardiography):

ئەم جۆرە ئیکۆیە بە روونی و دووروودێژیی توێکاریی و پێکهاتەکانی دڵ پیشان ئەدات بەتایبەتی نەخۆشییەکانی زمانەو ماسوولکەکانی دڵ و نەخۆشییە زگماکەکانی دڵ.

هێزو توانا چییە؟

هێزو توانا ئەوەیە بە بێ دەنگیی کەسانی ترت خۆشبوێت.

هێزو توانا ئەوەیە کە لەکاتێدا تۆ بەختیار نییت بەلاَم تۆ تیشکی بەختیاریی بۆ کەسانی تر ئەدەیتەوە.

هێزو توانا چاوەڕوانییە هەرچەندە باوەڕیشت بە گەڕانەوەی نییە.

هێزو توانا ئەوەیە لە کاتی نائومێدیدا ئارامیی خۆت بپارێزیت.

هێزو توانا پیشاندانی بەختیارییە بۆ کەسانی تر لەکاتێکدا تۆ خۆت هەستی پێ ناکەیت.

هێزو توانا زەردەخەنەیە لە کاتێکدا تۆ خۆت ئارەزووت گریانە.

هێزو توانا دڵخۆشکردنی کەسانی ترە لە کاتێکدا تۆ خۆت دڵت شکاوە.

هێزو توانا ئەوەیە بێ دەنگییەکەت بپارێزیت هەرچەندە تۆ خۆت لەبەر سەختیی تەنگانەکەت خوازیاریت هاواربکەیت و بناڵێنیت.

هێزو توانا ئەوەیە دڵنەوایی کەسانی تر بدەیتەوە هەرچەندە تۆ خۆت پێویستت بە دڵنەواییە.

هێزو توانا باوەڕە.

بۆیە بەرامبەر بە تاڵی راستیی و سەختیی ژیان خۆشەویستیی خۆت دەربخەو بەهێزو توانا بە.

هەموو رۆژێکت هەر بەختەوەریی بێت.

دژەخۆر و پاراستنی پێست لە تیشکی خۆر

Sunscreen & Photoprotection

دکتۆر

فەرەیدون قەفتان

پسپۆری نەخۆشییەکانی پێست



پێست پاراستن لە تیشکی خۆر بە دژەخۆر بۆ خۆپاراستنی مرۆڤ کارێکی گرنگە، هەرچەندە خۆدوورخستنەوە لە تیشکی خۆر هەنگاوێکی پێویستە بەڵام ئەم خۆدوورخستنەوەیە ناکرێت هەموو کاتێك پەیڕەو بکرێت و مرۆڤ بۆ ڕا پەڕاندنی کاری ڕۆژانە هەردەم بە پێی جۆری کار پێویستی بە چوونە بەر خۆر هەیەو ناتوانێت هەموو کات خۆی لە تیشـــــکی خۆر دوور بخاتەوە بۆیە ئەبێت بچێتە دەرەوەو تیشـــــکی خۆریش لێی بدات بەمەرجێك دەبێت بەرێکوپێکی دژەخۆر بەکاربهێنێت.

بەکارهێنانی دژەخۆر مرۆڤ لە تووشبوون بە نەخۆشیی بە لاستیکبوون و توێکڵکردن (Actinic keratoses, solar elastosis) و شێرپەنجەی پێست (Squamous cell carcinoma) کەمدەکاتەوە بەڵام بۆ تووشنەبوون بە لووی خاڵی میلانین (Melanoma) کە جۆرێکە لە

شێرپەنجەو مرۆڤ بەم نەخۆشییە گیان لەدەستنەدات زۆر روون و ئاشکرا نییە.

بە بەکارهێنانی دژەخۆر بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە دژە تیشکی سەرو وەنەوشەیی ئەی (UV-A) تێدایە لەوانەیە مرۆڤ رزگاری ببێت لە نەخۆشییەکانی: هەستیاری تیشکی خۆر بە دەرمان (Drug photosensitization)، ئەو نەخۆشییانەی پێست کە تیشکی خۆر (Photo-induced) پەیدای دەکەن یا بە تیشکی خۆر زیاد دەبن (Photo-aggravated dermatoses).

پێکهاتە چالاکەکانی دژەخۆر

(Active Sunscreen Ingredients):

بە پێی بنەمای جۆری کارەکانیان دژەخۆر دوو جۆرن:

1- دژەخۆری کیمیکە هەڵمژ (Chemical absorbers): پێکهاتەی ئەرۆماتیکە (Aromatic compounds) واتە لەگەڵ گروپی کاربۆنێل (Carbonyl group) دا یەکی گرتووەو تیشکە بەهێزەکانی سەرو وەنەوشەیی هەڵئەمژێ و وزەیەکی زۆر بەرز پەیدا ئەکات و بە ونبوونی ئەم وزەیە هێزی تیشکە بەهێزەکانی سەرو وەنەوشەیی کاریگەریی نامێنێت و ئەگەرێتەوە دۆخی ئارامیی.

2- دژەخۆری فیزیکە رێگر (Physical blockers): تیشکەکانی سەرو وەنەوشەیی ئەداتەوە بە دەرەوە یا بڵاویان ئەکاتەوە. لێکۆڵینەوەی نوێ دەریخستووە کە جۆری نوێی دژەخۆری فیزیکە رێگری مایکرۆناییز (Microsized forms of physical blockers) لەوانەیە بەشێك لە کارەکەی بە هەڵمژین (واتە کیمیکە هەڵمژین) بە ئەنجام بگەیەنێت کە هەندێ جار پێیدەوترێت ناکیمیکە دژەخۆر.

پێکهاتە چالاکەکانی دژەخۆر:

ئەم دەرمانانەی خوارەوە لەلایەن کۆمەڵەی خواردن و دەرمانی جیهانی (FDA: Food and Drug Association) پەوە سەلمێنراوەو رێژەی سەدیی رێگە پێدراوی چڕیی ماددەی پێکهاتی چالاك و هەڵمژینی جۆری تیشکی سەرو وەنەوشەیی لە خشتەی ژمارە 1 دەستنیشان کراوە:

1- دژەخۆری کیمیکە هەڵمژ

(Chemical absorbers):

دژەخۆری هەڵمژی تیشکی سەرو وەنەوشەیی لە جۆری بی (UVB):

پادیمەیت ئۆ (Padimate O):

ترشی پارا ئەماینۆ بێنزەویك (پابا) *Para-*aminobenzoic acid (PABA) یەکێك بوو لەو ماددە کیمیاوانەی کە یەکەم جار وەکو دژەخۆر بە بەربڵاوی بەکارئەهات بەڵام بەهۆی چەند کێشەیەکەوە وەك ئەوەی کە پێویستی بە ناوەندێکی ئەلکهوڵی هەبوو، جلی بۆیاوی ئەکردو چەند کاردانەوەیەکی خراپ بەکارهێنانی کەمبووەوە بەڵام پاشتر لە ئیستەری پابا پادیمەیت ئۆ (Padimate O) یا ئۆکتایڵ دایمیثایڵ پابا (Octyl dimethyl PABA) زۆر بەکارهێنراو ئەنجامەکەی بۆ جوانکاریی سەرکەوتوو بوو و جلی کەمتر بۆیاوی ئەکردو لایەنی خراپی کەمتربوو بەڵام لەبەرکێشەکانی پێکهاتەی پابا کۆمپانیا جیهانییەکان کەمتر پادیمەیت ئۆ (Padimate O) و پابا بەکارئەهێنن. پادیمەیت ئۆ (Padimate O) بەهێزترین هەڵمژی تیشکی سەروو وەنەوشەیی جۆری بی (UV-B absorber) یەو لە پاشدا بۆ دروستکردنی یەك جۆر دژەخۆر چەندین پێکهاتەی چالاکی تری تێکەڵکراو شوێنی ئەو دژە خۆرەی گرتەوە کە تەنها ئیستەرەکانی پابای تێدابوو.



خشتەی ژمارە یەك

ناوی دژەخۆر:	٪ چڕیی ماددەی پێکهاتی چالاك:	تیشکی سەرو وەنەوشەیی هەڵمژراو:
ترشی ئەماینۆبێنزەویك (Aminobenzoic acid)	هەتا 15٪	UVBA
ئاڤۆبێنزۆن (Avobenzone)	3-2٪	UVAI
سینۆکسەیت (Cinoxate)	هەتا 3٪	UVB
دایۆکسی بێنزین (Dioxybenzone)	هەتا 3٪	UVB, UVAII
ئیکامسیوڵ (Ecamsule)	2٪	UVAII
ئێنسولیزۆڵ (Ensulizole)	هەتا 4٪	UVB
هۆمۆسالەیت (Homosalate)	هەتا 15٪	UVB
مێرادیمەیت (Meradimate)	هەتا 5٪	UVAII
ئۆکتۆکرایلین (Octocrylene)	هەتا 10٪	UVB
ئۆکتینۆکسەیت (Octinoxate)	هەتا 7ر5٪	UVB
ئۆکتیسالەیت (Octisalate)	هەتا 5٪	UVB
ئۆکسی بێنزۆن (Oxybenzone)	هەتا 6٪	UVB, UVAII
پادیمەیت ئۆ (Padimate O)	هەتا 8٪	UVB
سولیسۆبێنزۆن (Sulisobenzone)	هەتا 10٪	UVB, UVAII
تیتانیەم ئۆکساید (Titanium dioxide)	25-2٪	دژەخۆری فیزیکە ڕێگر
ترۆلامین سالیسیلەیت (Trolamine salicylate)	هەتا 12٪	UVB
زینك ئۆکساید (Zinc oxide)	20-2٪	دژەخۆری فیزیکە ڕێگر

ئۆکتینۆکسەیت (Octinoxate): سینەمەیتەکان (Cinnamates) وەکو بەهێزترین هەڵمژی تیشکی سەروو وەنەوشەیی جۆری بی (UV-B absorber) شوێنی پابای گرتەوە. ئۆکتینۆکسەیت (Octinoxate) یا ئۆکتایڵ میثۆکسی سینەمەیت (Octyl methoxycinnamate) بەربلاوترین دژەخۆرە کە زۆر بەکارئەهێنرێت بەلام هێزی لە پادیمەیت ئۆ (Padimate O) کەمترە.

ئۆکتیسالەیت (Octisalate) **یا ئۆکتیل سالیسیلەیت** (Octyl salicylate): بۆ زیادبوونی توانای دژەخۆر دژی تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری بی (UV-B) بەکارئەهێنرێت. سالیسیلەیت هەڵمژێکی لاوازی تیشکی سەرو وەنەوشەیی جۆری بی (UV-B) یەو بە تێکەڵاوکردن لەگەڵ فیلتەرەکانی تری تیشکی سەرو وەنەوشەیی (Other UV filters) دا بەکاردێت. جۆرەکانی تری سالیسیلەیت ئەبێت بە چڕییەکی زۆرتر بەکاربهێنرێن. هەموو جۆرەکانی

سالیسیلەیت بەشێوەیەکی گشتی باش و بێ زیانن.

ئۆکتۆکرایلین (Octocrylene): بۆ بەدەستهێنانی پێکهاتەی خاوەن فاکتەری لەخۆرپاراستن (Higher SPF formulas) ی بەهێزتر ئەکرێ لەگەڵ مادده چالاکە هەڵمژەکانی تیشکی سەرو وەنەوشەیی تر (other UV absorbers) دا وەکو ئاڤۆبێنزۆن (Avobenzone) تێکەڵ بکرێت.

ئێنسولیزۆڵ (Ensulizole) یا (فینایڵ بێنزیمیدازۆڵ سەڵفۆنیك ئەسید Phenylbenzimidazole sulfonic acid): زۆربەی دژەخۆرە کیمیکە هەڵمژەکان (Chemical absorbers) چەورن و لە چەورییدا ئەتوێنەوە بۆیە قوورس و چەورن بەڵام لەبەرئەوەی ئێنسولیزۆڵ (Ensulizole) لە ئاودا ئەتوێتەوە لە ناو ئەو دژەخۆرانەدا کە سووك و کەمتر چەورن وەکو نەرمکار بۆ جوانکاریی (Cosmetic moisturizers) بەکاردێت و فیلتەرێکی تایبەتە بۆ ڕێگرتن لە (UV-B) بەڵام ڕێگە بە هەموو تیشکی سەرو وەنەوشەیی درێژ واتە جۆری ئەی (UV-A transmission) ئەدات.



دژەخۆری هەڵمژی تیشکی سەرو وەنەوشەیی درێژ لە جۆری ئەی (UVA):

ئۆکسی بێنزۆن (Oxybenzone): هەرچەندە بێنزۆفینۆنەکان (Benzophenones) بە سەرەکیی تیشکی جۆری بی (UV-B absorbers) هەڵئەمژن بەڵام ئۆکسی بێنزۆن (Oxybenzone) بە باشیی تیشکی جۆری ئەی دوو (UV-A II) کە (320-340 نانۆمیترە) هەڵئەمژێت و بە دژەخۆرێکی گشتیی دائەنرێت واتە بۆ هەڵمژینی تیشکی هەردوو جۆری ئەی و بی (Broad-spectrum absorber) و ئۆکسی بێنزۆن (Oxybenzone) لەگەڵ پێکهاتەکانی تردا هەڵمژینی تیشکی جۆری بی (UV-B protection) بۆ پاراستنی پێست زیاد ئەکات.

مێرادیمەیت (Meradimate): ئەنپرالینەیت (Anthranilates) بۆ هەڵمژینی تیشکی جۆری بی (UV-B) لاوازەو کەمتر لە بێنزۆفینۆنەکان (Benzophenones) بەکارئەهێنرێت و کەمتر کاریگەرە چونکە بەزۆریی جۆری ئەی (UV-A) هەڵئەمژێ.

ئاڤۆبێنزۆن (Avobenzone) یا میپۆکسی دایبێنزۆمیپەین (Methoxydibenzoylmethane) یا پارسۆڵ 1789 (Parsol 1789): بۆ هەڵمژینی تیشکی جۆری ئەی (UV-A) بەهێزە.

ئیکامسیوڵ (Ecamsule): لەگەڵ ئۆکتۆکرایلین تێکەڵ ئەکرێت و تەنها لە دژەخۆری ئەنتی هیلیۆس ئێس-ئێکس (Antihelios SX) دا بەکاردێت.

2- دژەخۆری فیزیکە ڕێگر (Physical blockers):

لەسەرەتادا دژەخۆر پێکهاتەی لێڵ (Opaque formulations) بوو کە تیشکی خۆری ئەدایەوە یا

پەرشویلاوی ئەکردەوەو لە جەنگی جیهانی دووەمدا لە لایەن لەشکرە سەربازییەکانەوە پێترۆلاتەمی سوور (Red petrolatum) زۆر بەکارئەهێنرا.

تیتانیۆم دایۆکساید (Titanium dioxide) و **زینك ئۆکساید** (Zinc oxide): دوو دژەخۆری فیزیکە ڕیگرن و بەهۆی ئەوەی لە لایەنی جوانکارییەوە پەسند نەبوون کەم بەکارئەهێنران بەلاَم لەم دواییانەدا پێکهاتەی مایکرۆنایز (Microsized forms) پەیدابوون کە ئێستا بەکارئەهێنرێن.

1- تیتانیۆم دایۆکساید (Titanium dioxide):

نموونەترین و باشترین جۆری دژەخۆر ئەو جۆرەیە کە کاریگەریی کیمیاویی نەبێت (Chemically inert) ، بێ زیان واتە ئەمین و هەموو تیشکەکانی سەرو وەنەوشەیی بداتەوە، تیتانیۆم دایۆکسایدیش ئەم باشییانەی تێدایەو بەکەمکردنەوەی قەبارەی ئەم بۆیەیە بۆ قەبارەی ورد (Microsize) یا زۆر ورد (Ultrafine grades) ئەبێتە جۆرێك لە دژەخۆر کە درا لە پێست کەمتر بەسەر رووی پێستەوە دیار ئەبێت و ئەم پێکهاتە ورد و زۆر وردە دائەنرێت بە دژەخۆر بۆ هەموو تیشکەکان (Broad-spectrum agent).

لەگەڵ هەموو ئەو پێشکەوتنانەی کە لە تێکنۆلۆجییدا بەدەستهاتووە هێشتا ناکرێت کە ئەم بۆیەیە پێست سپیی نەکات بەلاَم بە تێکەلاَوکردنی لەگەڵ ئەو بۆیانەی کە ڕەنگی گۆشتییان هەیە تا رادەیەك ڕەنگی پێست وەرئەگرێ و ئەم کاریگەرییە وا لەو کەسەی کە دژەخۆرەکە بەکارئەهێنێت ئەکات کە بڕێکی کەمتر لە دژەخۆر بەکاربهێنێت و ئەبێتەهۆی ئەوەی کە فاکتەری لەخۆر پاراستن (فخپ) (SPF) زۆر کەمبێتەوە.

بە تێکەلاَوکردنی دژەخۆری کیمیکە هەلمژ و ئەو دژەخۆرەی کە لە پێکهاتەی نائەندامی پەیدابووە ئەکرێ دژەخۆرێك دروست ببێت کە لە ژیانی رۆژانەدا گونجاو بێت.

2- زینك ئۆکساید (Zinc oxide):

بۆ ساڵانێکی زۆر وەکو پێکهاتەیەکی لێڵ بەکارهاتووەو



تازە بە تازە لەلایەن کۆمەڵەی خۆراك و دەرمانی جیهانییەوە زینك ئۆکساید وەکو پێکهاتەیەکی چالاك لە دژەخۆردا سەلمێندراوە.

هەروەکو تیتانیۆم دایۆکساید زینك ئۆکسایدیش بە قەبارەی ورد (Microsize) یا زۆر ورد (Ultrafine grades) ی بۆ بەرهەمهێنراوە کە هەمان لایەنی بەکەڵك و بێ کەڵکیشی لێدەکەوێتەوەو ئەتوانێت پێست دژی هەموو تیشکەکانی خۆر بپارێزێت (Full-spectrum protection) و زینك ئۆکساید کەمتر لە تیتانیۆم دایۆکساید پێست سپیی ئەکات و باشتریش پێست دژی تیشکی جۆری ئەی – یەك (UV-A I protection) ئەپارێزێت.

ئاستی فاکتەری لەخۆر پاراستن (فخپ) لە تیشکی خۆر: (SPF LEVEL):

یەکبۆچوونیی و هاوڕاییی نییە لەسەر ئەوەی کە (فخپ: SPF) ی 15 مرۆڤی تەندروست و ئاسایی لە تیشکی خۆری جۆری بی (UV-B) بەتەواوی ئەپارێزێت.

(فخپ: SPF) ی 15 زیاتر لە 93% ی تیشکی خۆری جۆری بی (UV-B) فیلتەر ئەکات و (فخپ: SPF) ی 30 کەمتر لە 97% فیلتەر ئەکات، ئەم جیاوازی 4٪ ە بەلای زۆر کەسەوە گرنگ نییە.

بەکارهێنانی دژەخۆر لە تاقیگەی دژەخۆر جیاوازە لە دەرەوەی تاقیگەکە چونکە ئەو کەسەی لە ژیانی رۆژانەدا دژەخۆر بەکارئەهێنێ بەو برەی تاقیگە بەکاری ناهێنێت:

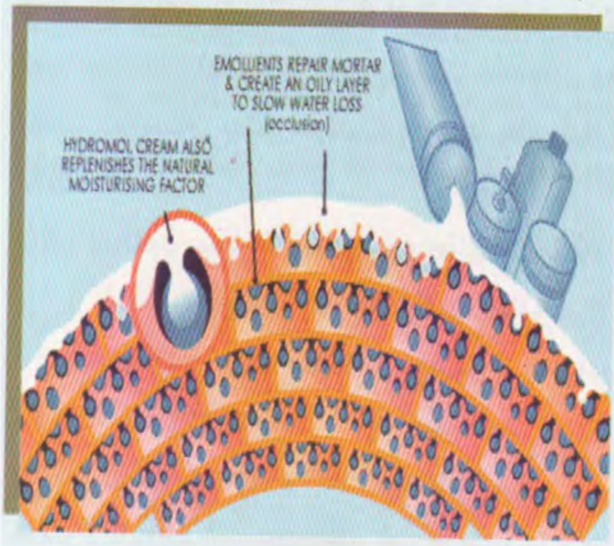
بە پێی رێگای ستاندەردی کۆمەڵەی خۆراك و دەرمانی جیهانیی (FDA) ئەو برە ئەستووریە ئەگۆرەی دژەخۆر کە ئەبێت بەکاربهێنرێت 2 ملگم\سم^2 ($2\ mg/cm^2$) یە بەلام بری بەکارهێنانی دژەخۆر لە ژیانی رۆژانەدا تەنها نیوەی بری پێویستە واتە (0.5 – 1 ملگم\ سم^2) ە، ئەمەش (فخپ: SPF) کەمئەکاتەوە بۆیە لە دەرەوەی تاقیگە کاریگەریی دژەخۆر کەمترە.



هەرچەندە پێوەرێکی زۆر تەواو نییە بەلام بە سووربوونەوەی پێست (فخپ: SPF) ئەپێورێ، بەبەراوردکردن لە نێوان دژەخۆری (SPF 15) و (SPF 30) دا دەرئەکەوێت کە بە بەکارهێنانی (SPF 15) زیان بەر پێست ئەکەوێت بە بێ ئەوەی پێست سووربێتەوە بۆیە دژەخۆری (SPF 30) زیاتر پێست ئەپارێزێت واتە: هەرچەندە کاریگەریی پاراستنی پێست دژی تیشکی خۆری جۆری ئەی (UV-A protection) لە هەموو دژەخۆرەکاندا بەپێی پێویست نییە بەلام چەند ژمارەی دژەخۆر گەورەترو بەرزتر بێت ئەوەندە زیاتر پێست لە تیشکی خۆری جۆری ئەی (UV-A protection) ئەپارێزرێت.

پاراستنی پێست دژی تیشکی خۆری جۆری ئەی (UV-A protection):

هەرچەندە دژەخۆر لە تیشکی خۆری جۆری بی (UVB)



پێست ئەپارێزێت بەلام دژەخۆر بۆ پاراستنی پێست لە تیشکی خۆری جۆری ئەی (UVA) بەتایبەتی جۆری ئەی یەك (UVA I) کاریگەر نییە.

لەگەڵ ئەوەی کە دژەخۆری (فخپ: SPF) ی بەرز هەیەو مرۆڤ بەبێ ئەوەی پێستی بسووتێت ئەتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژ لەبەر خۆر بمێنێتەوە بەلام هێشتا گومان هەیە لەم دژەخۆرانە کە بتوانێت بە تەواوی پێست لە تیشکی خۆری جۆری ئەی (UVA) بپارێزێت.

لە راستیدا بۆ خۆپاراستن لە خۆر ئەو مرۆڤەی کە بە تەنها پشت بە دژەخۆر ئەبەستێت لەوانەیە تیشکی خۆر بەتایبەتی تیشکی خۆری جۆری ئەی (UVA) لە پێستیدا کۆببێتەوەو چڕببێتەوە.

زۆر رێگای جیاواز بۆ پێوانی پاراستنی پێست لە تیشکی خۆری جۆری ئەی (UVA) پێشنیازکراوە بەلام تا ئێستا هاورایی و یەکبۆچوونیی لەسەر یەك رێگا بۆ ئەو کارە نییە. لە تاقیگەدا بۆ پێوانی پاراستنی پێست لە تیشکی خۆری جۆری ئەی (UVA) پەیوەندە بە سووربوونەوە، تۆخبوون (تاریکبوون یا رەشبوون) ی پێست و هەستیاریی

پێست بە تیشکی خۆرو دەرمانی سۆرالین (Psoralen) ، لە باشترین باردا هەر ڕێگایەك جۆری بەکارهێنان و بە پێی باری کلینیکیی و جۆری پێست سنووردارێتی خۆی هەیە. بۆ پێوانی پاراستنی پێست لە تیشکی خۆری جۆری ئەی (UVA) ئێستا لە ئەوروپا پشت ئەبەستێ بە ڕێگای پیارۆیشتن بەناو ناوەندێکی تەنك وەکو فیلمی تەنك.

ئەگەر بمانەوێ پێست لە تیشکی خۆری جۆری ئەی یەك (UVA I) بپارێزین دژەخۆر ئەبێ ئاڤۆبێنزۆن (Avobenzone) یا پێکهاتەی بچووکی نا ئەندامی (Inorganic particulate) تیادا بێت.

هەڵگری دژەخۆر (Sunscreen Vehicles):

هەڵگر (Vehicle): ماددەیەکی شلی کەمکارە یا کاری پزیشکیی هەر نییەو وەکو ناوەندێك بۆ تواندنەوەی ماددەی چالاکیدژەخۆر تیایدا بەکاردێت.

سۆڵڤێنت (Solvent): شلە یا گازێکە کە ماددەی ڕەق، شلە یا گازێکی تیادا ئەتوێتەوەو ئەبێت بە شلەیەك.



ئیمۆڵیەنت (Emollient): ماددەی پێست نەرمکەرەوەیە.

جۆری هەڵگر بۆ دژەخۆری چاك گرنگەو پێکهاتەکانی وەکو سۆڵڤێنت (Solvent) و ئیمۆڵیەنت (Emollient) کاریگەریی تەواویان لە هەڵمژینی تیشکە بەتینەکانی خۆر لە ڕێی ماددە چالاکەکانی دژەخۆرەوە ئەبێت و هەموو پێکهاتەکان وەکو توێژێك یا فیلم (Film) ێك بەسەر پێستەوە کارئەکەن.

دژەخۆری (فخپ: SPF) بەرز پێویستی بە پێکهاتەی ڕێکوپێك و توێژ یا فیلم (Film) یکی ئەستوور هەیە کە زیانی بۆ ماددە چالاکەکەی دژەخۆر نەبێت و چاکیی و دژە ئاویی دژەخۆر بە هەڵگرەوە پەیوەندە.

هەڵگرەکانی دژەخۆر کە ئێستا بەکاردێن لۆشن (lotion) و کریم (cream) ن.

سیستمی ئیمەڵشن (Emulsion) بە هەر دوو جۆرەکەیەوە (چەوراو واتە چەوریی لە ئاواو ئاو لە چەوریدا) ئەتوانێت ژمارەیەکی زۆر لە ماددە بگرێتەخۆ. زۆربەی پێکهاتەکانی دژەخۆر لە چەوریدا ئەتوێنەوەو لەگەڵ قۆناغی چەوریی ئیمەڵشندا یەکئەگرن.

20-40٪ ی (دژەخۆرە فخپ بەرزەکان) چەورییە بۆیە ئەو کەسەی ئەم جۆرە بەکارئەهێنێت هەست بە چەورییەکەی ئەکات.

(لۆشنی دژەخۆری سپۆرت): لۆشنی وشکەو چەوری کەمەو (ئەلتراشیر) جۆرێکی نوێترە کەماددەی سیلیکای تیادایەو چەوری زۆر کەمترە.

جۆرەکانی تری هەڵگری دژەخۆر جێل، ستیکس (Sticks) و ئەیرۆسۆڵ (Aerosol) ن.

ئێستا دژەخۆر لەگەڵ بەرووبوومە جوانکارییەکانی کە ڕۆژانە بەکاردێن واتە ماکیاج (Make-up) تێکەڵ ئەکرێن.

خۆپاراستن لەتیشكی خۆر

(PHOTOPROTECTION):

خۆدوورخستنەوە لە تیشكی خۆر باشترین رێگایە بۆ پاراستنی پێست چونكە بەكارهێنانی دژەخۆر بە تەنها بەتەواویی پێست لە كاریگەریی تیشكی خۆر ناپارێزێت و دژەخۆر بە زۆریی پێست لە تیشكی خۆری جۆری بی (UVB) ئەپارێزێت بەلام كاریگەریی دژەخۆر بۆ پاراستنی پێست لە تیشكی خۆری جۆری ئەی (UVA) سنووردارە.

پشتبەستن تەنها بە دژەخۆر بە تایبەتی لەو كەسەی كە بە ئاسانی پێستیی ئەسووتێت و زۆر كەم پێستیی تۆخ ئەبێت پێستیی لە ژێر كاریگەریی تیشكی خۆردا ئەمێنێتەوەو بەلام ئەگەر بە تەنها خۆی دووربخاتەوە لە تیشكی خۆرو لە ژوورەوەو لە ناو ماڵدا بمێنێتەوە پێستی پارێزراو ئەبێت و باشترین رێگا ئەوەیە كە لە كاتژمێرەكانی كە تیایاندا تیشكی خۆر بە تینە واتە (لە 10 ی پێش نیوەرۆ تا 4 ی عەسر) مرۆڤ نەچێتە بەر خۆر.

لە رۆژی هەوریشدا 80٪ ی تیشكی خۆر هەور ئەبرێت و تێنە پەرێنێت و كاریگەریی خۆی هەر هەیە بۆیە مرۆڤ ئەبێت لە رۆژی هەوریشدا خۆی لە تیشكی خۆر بپارێزێت.

شووشەی پەنجەرە تیشكی خۆری جۆری بی (UVB) هەڵنەمژێو گلنەداتەوەو ناهێڵێت بچێتە ژوورەوە بەلام تیشكی خۆری جۆری ئەی (UVA) هەڵنامژێت و گلنەداتەوەو ئەم جۆرە شووشە ئەبرێت و ئەچێتە ژوورەوە بۆیە بۆ خۆپاراستن لە تیشكی خۆری جۆری ئەی (UVA) ئەبێت ئەو جۆرە پلاستیكانە بەكاربهێنرێن كە ئەم (تیشكی ئەی) یە هەڵئەمژێت.

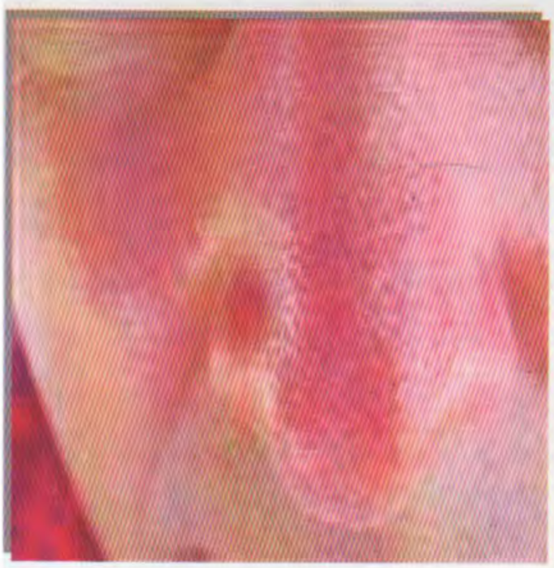
نایابترین رێگا بۆ خۆپاراستن لە تیشكی خۆر جلوبەرگ و خۆدا پۆشینەو جۆری جلوبەرگ گرنگ نییە بەلام جلوبەرگ تا چر چنراو بێت ئەوەندە پێستپارێز ئەبێت و ئەستووریی جلوبەرگ ئەوەندەی چڕچنراویی گرنگ نییەو كاتێك جلوبەرگ تەڕ ئەبێت توانای پاراستنی پێستی كەمئەبێتەوە، هەرچەندە رەنگی جلوبەرگ زۆر گرنگ نییە بەلام رەنگی تۆخ زیاتر لە رەنگی كاڵ پێست ئەپارێزێت و باشترین رێگا بۆئەوەی بزانیت جلوبەرگ بۆ ئەم مەبەستە بەسوودە ئەوەیە كە جلوبەرگەكە بخرێتە بەر خۆرو چاودێری بكرێت كە تا چەند تیشكی خۆری پیادا تێنە پەڕێت.

فخپ: فاكتەری لە خۆرپاراستن (SPF: Sun Protection Factor) ی جلوبەرگ ئەگاتە 30 و بەرەوژوور.

شەپقەی پانوبەرین باشترین رێگایە بۆ پاراستنی رووی دەموچاو و مل.

دژەخۆر بۆئەوەی لەلایەن پێستەوە هەڵبمژرێت ئەبێت بە تێروتەسەلیی بە بڕی یەك ئۆنز (1 oz) بۆ داپۆشینی هەموو لەش (30-30 خولەك) پێش چوونە دەرەوە ئەبێت لە پێست بدرێت و ئەشبێت پاش مەلەكردن، ماندووبوون، چالاكیی زۆر و ئارەقكردنەوە لێبدرێتەوە.

دژەخۆر رێگایەكە لە رێگاكانی پرۆگرامی پاراستنی پێست دژی تیشكەكانی خۆر.



ڕەشکە

ڕووەکی پیرۆزو دیاریی سروشتە

Black Cumin

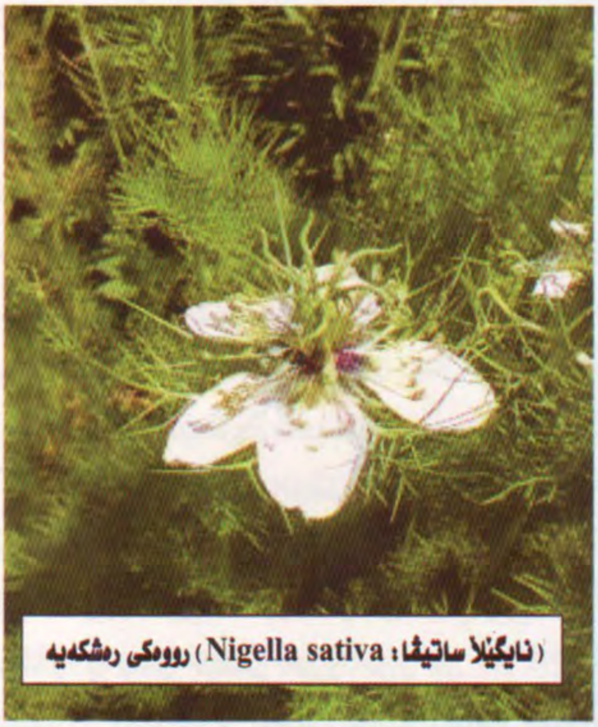
دکتۆر
عبدالسلام عبدالرحمن
رەسول
کۆلێجی کشتوکاڵ- زانکۆی سلێمانی

ڕووەکی ڕەشکە (**نایگێلا ساتیڤا:** Nigella sativa): ڕووەکێکی بەسوودی وەرزییە لە ڕۆژهەلاتی ناوڕاستدا زۆر بەباشی ناسراوەو لە لایەن پێغەمبەر محمد ەوە (د. خ.) ناوی تۆوی پیرۆزی لێنراوەو ڕوون بۆتەوە کە ڕەشکە مرۆڤ لە ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشیی دەپارێزێت و بێ زیانەو لایەنی لاوەکیی خراپیشی نییە.

ڕووەکی ڕەشکە سەر بەخێزانی ڕووەکی گوڵاڵەسوورەیە (Ranuculacea) بەرزییەکەی ئەگاتە (60 سم) و گوڵەکانی سپی شیرییەو گرێی بچووك دروست ئەکات کە چەند تۆوێکی ڕەشی بۆنداری تیدایەو بۆنەکەی وەك بۆنی (رازیانە) وایە. ڕووەکی ڕەشکە لەلایەن میسریە کۆنەکانەوە چێندراوەو لەلایەن هیبریوەکانەوە لە بۆنەی خەتەنەکردندا وەك پاکژکەرەوەو دژی میکرۆب زۆر بەکارهاتووەو سەرەتا لە وڵاتی میسر سەریهەڵداوەو ئێستا لە ناوچەکانی باکووری ئەفریکا، ئاسیاو باشووری ڕۆژهەلاتی ئەورووپا دەچێنرێت.

بە پێی نوێترین توێژینەوەی زانستیی وا دەرکەوتووە کە ئەو وڵاتەی کە تیایدا زۆرترین بڕیی ڕەشکە لە بواری چارەسەری نەخۆشییدا بەکاردەهێنرێت (وڵاتی میسر) ە.

دکتۆرە یونانییە بەناوبانگەکان ڕەشکەیان بۆ سەرئێشەو ددانئێشە بەکارهێناوە.



(**نایگێلا ساتیڤا:** Nigella sativa) ڕووەکی ڕەشکەیە

ڕەشکە زیاتر لە سەد جۆر ماددەی کیمیاوی جیاوازی تیادایەو سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ ترشە چەورییە سەرەکییەکان و ڕەشکە بەپێی ئەم ڕێژانە ئەم ترشە چەورییانەی تیادایە:

ترشە چەورییەکانی ڕەشکە: Oil composition of Black Cumin		
٪49 ترشی ئۆلیك	٪38 ترشی لینۆلییك	٪2 ترشی لینۆلینیك

سوودەکانی ڕەشکەو ڕووەکی ڕەشکە :

1- میسرییە کۆنەکان ڕەشکەیان وەك یاریدەدەر بۆ هەرسکردن و وەك دەرمان بۆ سەرماو سەرئێشەو هەوکردن بەکارهێناوەو لە ناو (گۆڕی توتنا نخامون: Tomb of Tutankhamun) دا بوتڵێك لە ڕۆنی ڕەشکە وەك دەرمان پارێزراوە کە گوایە بۆ پاش زیندووبوونەوەی بۆ ئەو دنیای دایناوە.

2- گیای ڕەشکە تا سەدەی هەژدە بۆ جوانیی باخچەکان و وەك پارێزەری تەندروستیی و بەهارات لە ئەوروپا بایەخی پێ دراوە.

3- ڕەشکە ئێستا وەك هێزی بەرگریکرن دژی نەخۆشیی شێرپەنجە ناوبانگی زۆر دەرکردووەو توێژینەوە زانستییەکان ئەنجامە بەسوود و لایەنە باشەکانی ڕەشکەیان سەبارەت بەچۆنێتی زۆرکردنی توانای بەرگریی لەشی مرۆڤ لە دژی شێرپەنجە، کێشەکانی سنگ و کۆئەندامی هەناسەدان دەرخستووە بۆیە لە ئەوروپاو ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا جارێکی تر چاندنی ڕووەکی ڕەشکە بوژاوەتەوە.

لە تاقیگە گەورەکانی (مەڵبەندی توێژینەوەی کارۆلینای خواروو) بۆ توێژینەوەی بەرگریی بایۆلۆجی لە ئەمەریکا جەختکراوەتەوە لەسەرئەوەی پالأوتەی ڕەشکە چالاکانە گەشەی شێرپەنجە رادەگرێت، ناهێڵێت شێرپەنجە بۆ خانەکانی تری لەش بلأوببێتەوەو توانای دروستکردنی ئەو پرۆتینەی کە هۆکارە بۆ گەشەی خانەکانی لووی شێرپەنجە کەمدەکاتەوە.

لە ئەنجامی هەندێك توێژنەوەی زانستییدا دەرکەوتووە کە بۆ پەیداکردنی بەرگریی لەش پێویستە مرۆڤ ماوەی (4-6) مانگ بە بەردەوامی ڕەشکە بەکاربهێنێت.

4- تۆوی ڕەشکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی خوێنبەری تاجیی (Coronary heart disease) سوودبەخشە چونکە ڕەشکە ڕێگە بۆ ڕۆیشتنی خوێن بە ئاسایی خۆش دەکات و ناهێڵێت خوێنبەرەکان ڕەق ببن:

توێژینەوەکانیش نیشانیان داوە کە :

أ- **خوێنبەرەکانی مرۆڤ ڕەق نابن:** ئەگەر ڕێژەی گشتیی کۆلیسترۆڵ واتە چەوریی لە خوێندا کەم بێت هەروەها ئەگەر جۆری لایپۆپرۆتینی زۆرچڕ (HDL: High Density Lipoprotein) واتە (چەوریی سوودبەخش) لە خوێندا زۆر بێت و دەبنە مایەی مرۆڤی تەندروست.

ب- **خوێنبەرەکانی مرۆڤ ڕەق دەبن:** ئەگەر ڕێژەی گشتیی کۆلیسترۆڵ واتە چەوریی لە خوێندا زۆر بێت هەروەها ئەگەر جۆری لایپۆپرۆتینی کەمچڕ (LDL: Low Density Lipoprotein) واتە (چەوریی زیانبەخش) لە خوێندا زۆر بێت و دەبنە مایەی مرۆڤی نەخۆش و ناتەندروست.

بە تاقیکردنەوەش سەلمێنراوە کە خواردنی ڕەشکە :

أ- ڕێژەی گشتیی کۆلیسترۆڵ واتە چەوریی لە خوێندا کەمدەکاتەوە واتە مرۆڤ تەندروست دەبێت.

ب- ڕێژەی چەوریی جۆری لیپۆپرۆتینی چڕ زۆر (HDL: High Density Lipoprotein) واتە (چەوریی سوودبەخش) لە خوێندا زۆر دەکات.

ج- ڕێژەی لیپۆپرۆتینی چڕ کەم (چەوریی زیانبەخش) (LDL: Low Density Lipoprotein) کەمدەکاتەوە.

5- ڕەشکە یارمەتی هەرسکردن دەدات و هەواو کرمی ناو گەدەو ریخۆڵە ناهێڵێت.

6- ڕەشکە بۆ نەخۆشیی بەرهەنگ (ڕەبو) و هەستیاریی سوودبەخشە.

شێوەکانی بەکارهێنانی ڕەشکە :

1- تێکەڵکردنی تۆوی ڕەشکە لەگەڵ خواردندا.

2- تێکەڵکردنی هاڕاوەی تۆوی ڕەشکە لەگەڵ هەنگویندا.

3- بە پرێسکردنی سارد تۆوی ڕەشکە دەردەهێنرێت و بە شێوەی کەپسول یا ڕۆنی پالأوتە بەکاردەهێنرێت.

قەلەقیی (شڵەژان ، شپرزەیی) Anxiety

دکتۆر
دانیال سعدی حامد
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دەروونیی

قەلەقیی (شپرزەیی،ڕاڕایی، دوودڵیی،شڵەژان): بارێکی دەرروونییەو نیشانەکانی لەجەستەدا ئۆرگانیی، سۆزداریی، هەڵسوکەوت و ڕەفتاریی و بیروهۆشمەندییەو هەموو ئەم نیشانانە هەستی ترس، شڵەژاندن، شپرزەیی یا دوو دڵیین.

قەلەقیی هەمیشە لە گەڵیدا کۆمەڵێك گۆڕانکاریی جەستەیی هەیە وەك: خێرا لێدانی دڵ، هێڵنجدان، ئێشوئازاری سنگ و تەنگەنەفەسی، ئازاری گەدەو هەندێك جار دڵەکزی،سەر ئێشە یا سەرقورسیی.

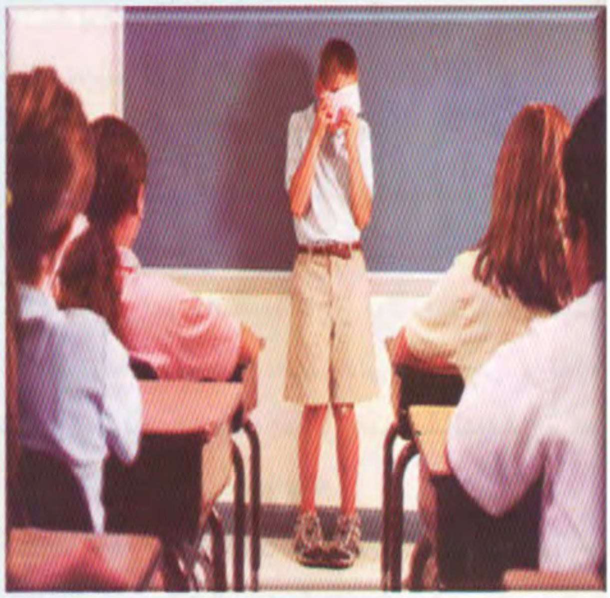
نیشانەکانی قەلەقیی (شپرزەیی،ڕاڕایی، دوودڵیی، شڵەژان):

نیشانە هۆشمەندییەکانی قەلەقی: نەخۆش وا چاوەڕوان دەکات کە مەترسیەك ڕوویتێبکات و ڕوبدات بەڵام کە دەیدوێنیت خۆشی دڵنیا نییە لەوەی کە ئایا ڕوو دەدات یا نا؟ واتە لە گریمانەی ڕوودان دەترسێت.

نیشانەکانی جەستەو ئۆرگانییەکانی قەلەقی: کۆمەڵێکن لەنیشانەی خۆ ئامادەکردنی لاشە بۆ مەترسیی و هەڕەشەی دەرەکی واتە پەرچەکرداری بە پەلە (Emergency) لەوانە: بەرزەپەستانی خوێن، زۆرلێدانی دڵ، ئارەقکردنەوە، زۆر ڕۆیشتنی خوێن بۆ ماسولکە سەرەکیی و گەورەکانی لەش وەك ماسوولکەکانی کە مرۆڤ لەشەڕکردن و لە ڕاکردندا بەکاریان دەهێنێت، کرداری هەرسکردن و بەرگری لەش ڕادەوەستێت، مرۆڤ زەرد هەڵدەگەڕێت و



ڕەنگی دەگۆڕرێت، ئارەق دەکاتەوەو پێی دەلەرزێت و خۆی بە خۆی دەزانێت کە بنباڵ، ناو لەپ و چەند شوێنێکی تری بەزۆری ئارەق دەکەنەوە وەك چۆن لە کاتی تاقیکردنەوەدا خوێندکار هەستی پێ دەکات، گیانی دەلەرزێت، بیلبیلەی چاوی فراوان دەبێت.



لە ڕووی سۆزەوە: مرۆڤ هەست بەترس یا تۆقین دەکات و وای لێ دێت کە هێڵنج بدات و وەك شۆڕەبی بلەرزێت.

لە ڕووی ڕفتارو هەڵسوکەوتەوە: مرۆڤ هەموو هەڵسوکەوتە خۆویست و خۆنەویستەکانی بەرەو ئەوە دەڕۆن کە شەڕ بکات (fight or flight) و هەوڵ دەدات سەر چاوەی قەلەقییەکە لە خۆی دور بخاتەوە یا خۆی دوور بخاتەوە لەسەرچاوەی قەلەقیەکە.

قەلەقیی (شپرزەیی،ڕاڕایی، دوودڵیی،شڵەژان): یەکێکە لە بەشە سەرەکیی و باوەکانی هەڵچوون (Emotion) وەك: ترس، تووڕەیی، دڵتەنگیی و دڵخۆشیی و مەرج نییە نەخۆشیی و خراپ بێت

قەلەقیی ڕۆڵێکی سەرەکیی هەیە لە بەردەوامی بەژیان و ئەگەر قەلەقی نەبوایە ئەوا مرۆڤ لە زۆرێك لە کارەکانیدا کەمتەرخەم دەبوو و زۆربەی کارەکانی ڕۆژانەی خۆی پشتگوێ دەخست و ئەو کاتەش بیانووی بۆ پشتگوێخستنەکەی خۆی نەدەهێناوە !.

بە پێی لێکۆڵینەوە زانستییەکان دووبەش لە مێشکدا لێپرسراون لە قەلەقیی:

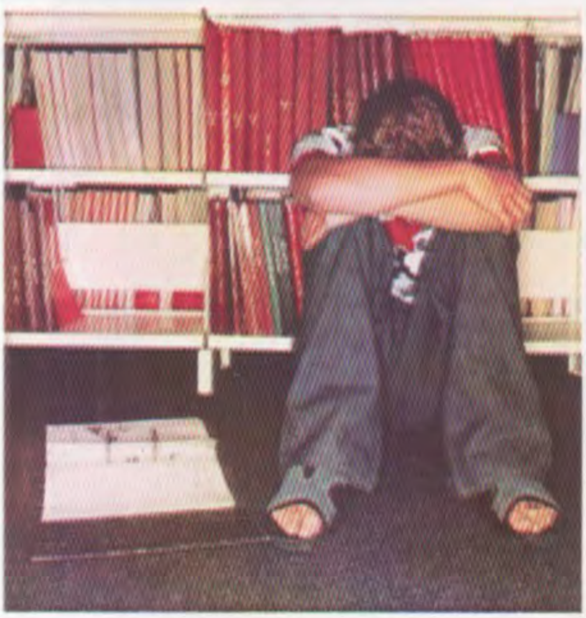
بەشی یەکەم: ئەمیگدالا (Amygdala) و ناوچەکەی لەلاجانگی سەر بۆناوەوەیە.

بەشی دووەم: هیپۆکامپەس (hippocampus): لە شێوەی ئەسپی دەریادایەو هەر بەناوی ئەویشەوە ناونراوەو شوێنەکەی لە ناوەڕاستی مێشکدایە

فاکتەری دروستبوونی شڵەژان و شپرزەیی (قەلەقی):

بۆ ڕوونکردنەوەی چۆنییەتی پەیدابوونی قەلەقیی لە مرۆڤدا دوو بیردۆزی سەرەکیی هەیە کە بە گوێرەی (سیگمۆید فرۆیید: Sigmoid Freud) شپرزەیی، شڵەژان، ڕاڕایی و دوو دڵیی بە مانای نیشانەی مەترسیی دێت یا هۆکاری ڕفتارە بەرگرییە (Defensive behavior). بە بڕوای فرۆیید ئێمە هەستی قەلەقیمان لە فێربوونی ڕۆژانەی خۆمان و پێشینە ناخۆش و نەویستراوەکانەوەیە واتە کاتێك کە ئێمە بەرەوڕووی ڕووداوێك دەبینەوە کە لەوەوپێش بەرەوڕووی بوینەتەوەو پێشینەیەکی تاڵ و ناخۆشمان لەگەڵ ئەو ڕووداوەدا هەیە ئەوا لەو کاتەدا یەکسەر هەستی (قەلەقی: شپرزەیی، شڵەژان، ڕاڕایی و دوو دڵیی) تیاماندا پەیدادەبێتەوەو زۆر جار ئەم هەستە کاتییەو بە نەمانی یا دوورکەوتنەوەمان لەو ڕووداوە هەستەکەش نامێنێ.

فێرخوازو قەلەقیی (شپرزەیی،ڕاڕایی، دوودڵیی،شڵەژان): کاتێك قوتابی لە یەك یا چەند تاقیکردنەوەیەکدا



دەترسێت بکەوێت هەستێکی ناخۆش وشلەژانێکی دەروونی تیادا پەیدا دەبێت و پێی دەوترێت شلەژانی تاقیکردنەوە. ساڵی 2006 لە ئەمێریکا 49٪ ی خوێندکارانی زانکۆ وپەیمانگاکان و خوێندنی باڵا حاڵەتی شلەژانی تاقیکردنەوەیان هەبووەو لەو کاتەدا لەوانەیە قوتابی لە عەقڵی شاراوەی خۆیدا ئەم هەستانەی دەبێت:

1-هەست بە بێ نرخیی خۆی دەکات و لەوانەیە بڵێ من تەمەڵم یا بێ نرخ و سووکم..

2- لەبەردەم مامۆستا، قوتابیەکانی ترو ماڵەوەدا هەست بە شەرمەزاریی دەکات.

3- هەست ئەکات وانەو پۆلەکەی لەسەروو توانای خۆیەوەیە.

4- هەست بە ترس ئەکات لەوەی کە هاورێ و دایك و باوکی لێی برە نجێن و لێی ساردببنەوە.

5- هەست ئەکات کات بۆ کۆششکردن کەمەو پەستانی کاتی لەسەرە.

6- بە بڕوای خۆی کۆنترۆڵی لەدەستداوەو لە دەرچوون بێ هیوا دەبێت بۆیە خوێندکار لەو کاتانەدا هەست بە سەرگێژخواردن و بێ هیوایی دەکات و هۆشمەندیی، هەڵچوون، هەڵسوکەت و ڕەفتاری قوتابی و نیشانە جەستەییەکان هەرهەموویان لەوانەیە لەو فێرخوازەدا پەیدا بن و لەو کاتانەدا ئارەق دەکاتەوە، سەری ئێش دەکات، لێدانی دڵی خێرا دەبێت، دڵی تێك دەچێ، بە پەلە دەستی دەجوڵێنێ یا دێت و دەڕواو چەند نیشانەیەکی تر کە خودی خوێندکار خۆی شارەزایانە...

کاتێك قەلەقی نیشانەی شپرزەیی، ڕاڕایی و شلەژانی لەگەڵدا بێت قوتابی بیرکردنەوەی ڕاست و ڕەوانی دەوەستێت و دەبێت بە باری نەخۆشیی بەڵام کە قەلەقی بریتی بوو لە سوربوون لەسەر فێربوون و بیرنەچوونەوە ئەو کاتە ئەو قەلە قییە دەبێتە پاڵنەری دەرچوون و کۆشش تەواوکردن

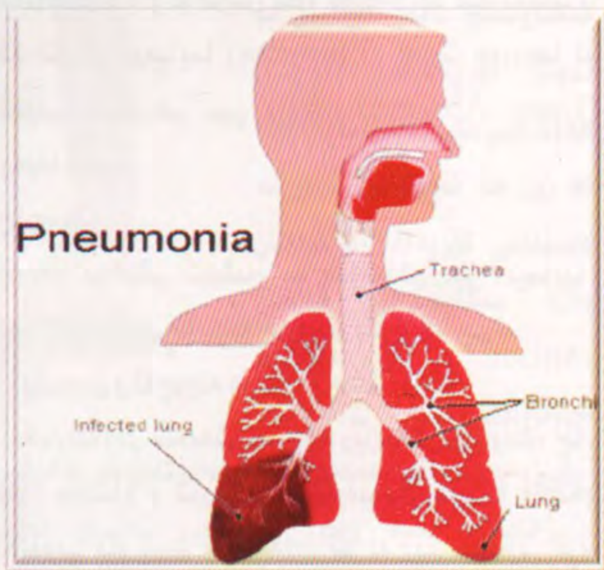


دكتۆر
ئەبوبەكر عوسمان
پسپۆری نەخۆشییەكانی سنگ

هەوكردنی سیی (نیمۆنیا)
Pneumonia

هەوكرد نی سیی (نیمۆنیا): یەكێكە لە نەخۆشییەكانی سنگ، لە جیهاندا بەربلاوەو سالآنە (2-3 ملیۆن) نەخۆش بەتا یبەتی مند الی ساواو بە تەمەن گیا نی پێ لەدەست ئەدەن و لە هەوكردنی سیی (نیمۆنیا) دا بەتا یبەتی هەوكردنی بەشی سیكڵدانۆچكەكان (Alveolar area) ی سیی و كۆبوونەوەی دەردراوەكان (افرازات) ئەبێتەهۆی لە كاركەوتنی بەشە نەخۆشەكەی ئەو سییە.

هۆكار: بۆ تووشبوون بە هەوكردنی سیی (نیمۆنیا)



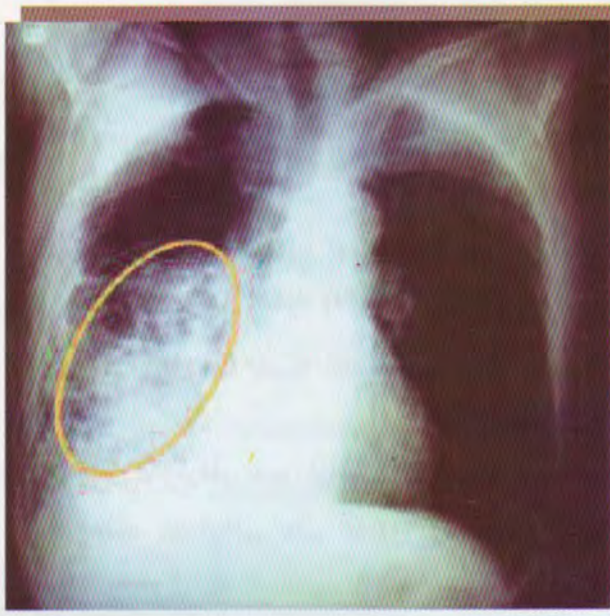
كۆمەڵێك هۆكار رۆڵیان هەیە وەكو: بەكتیریا، ڤایرۆس، كەڕوو، مشەخۆرو هەندێ جاریش هۆكاری فیزیاویی یا كیمیاویی

نیشانەكانی هەوكردنی سیی (نیمۆنیا):

- هەرچەندە هەوكردنی سیی هەردوو رەگەزی نێرینەو مێینەو سەرجەم گروپە تەمەنییەكانی مندالْ، گەنج و پییر ئەگرێتەوە بەلآم زۆر بە سەختیی كار ئەكاتەسەر مندالْ و تەمەندار.
- تاو لەرزی زۆر، هەست بەماندووكردن، كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، دلْ تێكهەڵچوون تا رادەی رشانەوە، ئازاری ناوسك و قەفەزەی سنگ كە لە ئازاری پێداچوونی ئامێرێكی زۆر تیژ ئەچێت، هەناسەتووندیی، سەرئێشەو ئارەفكردنەوە.
- ئازاری جومگەو ماسوولكەكان كە دەشێت لە مندالْدا ئەم نیشانەیە زۆر كەمتر بێت و تەنها خەوالْوویی نیشانەی سەرەكیی بێت.
- كۆكەو بەلْغەمی سەوز یا زەردو هەندێ جاریش خوێن بە بەلْغەمەكەوە دەبینرێت.

چۆنییەتی دەستنیشانکردن و ناسینەوەی هەوکردنی سیی (نیمۆنیا):

- **لە پشکنینی نەخۆشدا:** پلەی گەرمیی لەش بەرزئەبێتەوە، لێدانی دڵ زۆر ئەبێت و پەستانی خوێن نزم ئەبێتەوە.



- **لە شیکاری خوێنی نەخۆشدا:** ژمارەی خڕۆکە سپییەکان زۆر ئەبێت (Leucocytosis) ، ریژەی نیشتنی خڕۆکە سوورەکان (ESR: Erythrocyte Sedimentation Rate) بەرزئەبێتەوە بەڵام ڕێژەی ئۆکسجینی خوێن کەم ئەبێتەوە.
- **تیشکی ئێکسی سنگ (CXR: Chest X-Ray):** شوێن و شێوەی هەوکردنەکە دەردەخات و هەرچەندە هەندێ جار هیچ نیشانەیەك لە وێنەی تیشکەکەدا دەرناکەوێت بۆیە پێویست ئەکات کە پشکنینی سی تی سکان (CT Scan) بۆ نەخۆش بکرێت.
- **چاندنی نموونەی بەڵغەم:** بۆ دەستنیشانکردنی جۆری هۆکارو جۆری دەرمانی دژەژیانیی واتە (ئەنتی بایۆتیك: Antibiotic).

جیاکردنەوەی هەوکردنی سیی (نیمۆنیا): هەوکردنی سیی (نیمۆنیا) ئەبێت لەم نەخۆشییانەی خوارەوە جیابکرێتەوە:

هەوکردنی درێژخایانی سیی (COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease)، بەرهەنگ واتە تەنگەنەفەسیی، ئاو کۆبوونەوە لە سییدا (Pulmonary Edema)، کشان و فراوانبوونی بۆرییە باریکەکانی هەناسەدان (Bronchiectasis)، شێرپەنجەی سیی و خوێن کلۆبوونی بۆری خوێنی سیی (Pulmonary Emboli).

ئاکامی هەوکردنی سیی (نیمۆنیا):

- ئەگەر هەوکردنی سیی (نیمۆنیا) بەخێرا یی و زوویی لە کاتی خۆیدا چارەسەر بکرێت ئاکامی نەخۆشییەکە زۆر باش ئەبێت.
- ئەگەر هەوکردنی سیی (نیمۆنیا) پشتگوێ بخرێت و کاری تەواو و پێویستی بۆ نەکرێت هەناسەو سووڕی خوێنی نەخۆش تووشی دارمان واتە پەککەوتن (Respiratory and Circulatory Failure) ئەبێت، ئاو لە دیواری داپۆشەری سیی (پلورا) دا کۆئەبێتەوە (Pleural Effusion) و دواتریش ئاوە کۆبووەوەکە کێم ئەکات وا تە تووشی ئیمپایما (Empyma) ئەبێت هەروەها لە شوێنی هەوکردنی سیی دوومەڵ (Lung Abscess) پەیدا ئەبێت.

چارەسەر:

زۆربەی نەخۆشی تووشبوو بە هەوکردنی سیی (نیمۆنیا) ئەکرێت لە ماڵی خۆیاندا چارەسەر بکرێن لە ڕێی:

- پشوودان و نەچوونە دەرەوە بۆ چەند ڕۆژێك.
- خواردنەوەی شلەمەنی گەرم بە ڕێژەیەکی زۆر وەك: چا، شیر، قەنداغ و شۆربا بۆ پاککردنەوەی دەردراو وخڵتەو بەڵغەمی ناو بۆری هەناسەدان تا لە ڕێی کۆکەوە فڕێ بدرێنە دەرەوە.

- بەکارهێنانی دژەژیانیی واتە ئەنتیبایۆتیك بە پێی جۆری هۆکاری هەوکردن بەتایبەتی ئەو دژەژیانیی (برۆدسپیکترەم: Broad spectrum) ا کە کار لە زۆربەی میکرۆبەکان ئەکەن وەك: ئەمپیسیلین و کلۆکساسیلین بەیەکەوە یا ئەمۆکسیسیلین و ئەوە نوێکانی سیفالۆسپۆرین هتد..

- ئەگەر لەگەڵ هەوکردنی سیی (نیمۆنیا) دا نەخۆشیی تریش هەبوو وەك: نەخۆشیی دڵ، گورچیلەو جگەر هتد.. باشتر وایە نەخۆش لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت تا چارەسەری هەموو نەخۆشییەکان بەیەکەوە بکرێت.

- ئەکەر هیچ ماك (Complication) ێك رووی نەدا ماوەی چارەسەرییەکە (2-4) هەفتە دەخایێنێت بەلام ئەگەر هۆکارەکە ڤایرۆس بێت ماوەی درێژتری دەوێت و ئەگەر هۆکار کەڕوو (Fungus) بێت نزیکەی شەش هەفتەی دەوێت.

- بە یەکجاریی وازهێنان لە جگەرەکێشان.

- چارەسەری تەواوی نەخۆشییە درێژخایانەکان. - بایەخدان بە تەندروستیی دایکی دووگیان بۆ ئەوەی کۆرپەلەکەی دووچاری هەوکردنی سیی (نیمۆنیا) نەبێت کە زۆر جار ئەبێتەهۆی گیان لە دەستدانی کۆرپەلە. - کووتان واتە بەکارهێنانی ڤاکسین (Vaccine) دژی میکرۆبە چاوەڕوانکراوەکان لە وەرزی



پاییزو زستاندا بۆ تەمەندارو ئەو نەخۆشەی کە نەخۆشیی درێژخایانی هەیە وەك: نەخۆشیی شەکرەو ئەیدز

5-31

ڕۆژی جیهانی بۆ نەهێشتنی جگەرەکێشان



خەت و هۆنراوەی د. سعید لەتیف

بەرزەپەستانی خوێن

Hypertension

دکتۆر

ئاکام علی سعید

لە کاتی پێواندا پەستانی خوێن دوو ئاستی هەیە:

1. ئاستی سەروو: بریتیە لە پەستان لە بۆری خوێندا کاتێك ماسولکەی دڵ گرژ دەبێت.

2. ئاستی خواروو: بریتیە لە پەستان لە بۆری خوێندا کاتێك ماسولکەی دڵ پشوو دەدات.

لە کاتێکدا مرۆڤی ئاسایی لە پشوودا بێت پێویستە پەستانی خوێنی لە (140 لەسەر 90) کەمتر بێت.

گرنگیی بەرزەپەستانی خوێن: ئەو نەخۆشەی پەستانی خوێنی بەرزە زۆرتر لەوانەیە تووشی نەخۆشیی وەك: لێدان (جەڵتە) ی دڵ، لە کارکەوتنی دڵ، لێدان (جەڵتە) ی مێشك، لە کارکەوتنی گورچیلە، کێشەی بینین و مردنی پێشوەخت ببێت و بە چارەسەرکردنی بەرزەپەستانی خوێن ئەگەریی تووشبوون بەم نەخۆشیانە کەم دەبێتەوە.

چۆنێتی زانینی بەرزەپەستانی خوێن: زۆربەی ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە هیچ نیشانەیەکیان نییە نیوەیان بە ئاگان کە پەستانی خوێنیان بەرزەو تەنها نیوەیان چارەسەر وەردەگرن و نیوەیان کۆنترۆڵی نەخۆشییەکەیان ئەکرێت. هەندێك جار بەرزی پەستانی خوێن ئەبێتە هۆی سەرئێشە، ئازاری شان و مل، سەر گێژخواردن و هەستکردن بە هیلاکیکردن.



چۆنێتی پێوانەکردنی پەستانی خوێن: پەستانی خوێن بە ئامێری سفیگمۆمانۆمیتەر (Sphygmomanometer) پێوانە ئەکرێت: ئەبێت ئەو کەسە دوای هیلاکیی، پێنج خولەك پشوو بدات و پێوانەکە بە دانیشتنەوە دوو جار دووبارە بکرێتەوە واتە لەکاتی پێوانەکردندا ئەگەر نەخۆش تووشی بەرزەپەستان بووبوو پێویستە جارێکی تر دووبارە بکرێتەوەو قۆڵەکەی تریشی پێوانە بکرێت و باشتر وایە چاو قاوە (کە ماددەی کافاینیانی تێدایە) نەخواردبێتەوەو جگەرەشی نەکێشابێت چونکە ئەبنەهۆی

بەهەڵە خوێندنەوەی پەستانی خوێن و دەبێت دوو لەسەر سێی قۆڵ بە توندی داپۆشرێت.

کاتێك لە ماڵدا پەستانی خوێن دەپێورێت و نەخۆش بەرزەپەستانی خوێنی نەبێت دەبێت ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات تا پشکنین و شیکاری تاقیگەیی پێویستی بۆ بکات و لەکاتی سەردانەکەدا زۆر گرنگە نەخۆش هەموو ئەو دەرمانانەی کە لە ڕابووردوودا بەکاریهێناون پێنیشانی دکتۆری بدات.

هۆکارەکانی بەرزەپەستانی خوێن:

Inadequately controlled high blood pressure is the major factor for the higher rate of death from heart disease among African Americans



1- هۆکاری یەکەمیی: لە 90 – 95٪ ی هۆکارەکان نەزانراون واتە (Essential hypertension) و تایبەتە بە هەندێ خێزان زیاتر لە خێزانەکانی تر.

2- هۆکاری دووەمیی: لە 5 – 10٪ ی هۆکارەکان هۆکاری دووەمیە کە ئەبێتە بەرزەپەستانی خوێن وەك هەندێك نەخۆشی گورچیلەو ڕژێنەکان و هەندێك دەرمان کە پەستانی خوێن بەرز ئەکەنەوە.

جگەرە کێشان، مەیخواردنەوە، وەرزشنەکردن، قەڵەوی، کەم جوڵەیی و زۆرخواردنی سوێریی و چەوریی ڕۆڵی گرنگییان لە دروستبوونی بەرزەپەستانی خوێندا هەیە:

جگەرەکێشان: قورسایی دەخاتە سەر ماسولکەی دڵ، نیکۆتین تەنها یەکێکە لە هەزارەها ماددەی کیمیاویی کە لە جگەرەدا هەیەو دەبێتەهۆی تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن و پاشتر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

مەیخواردنەوە: ڕێگە لە ئاسان سوڕاندنەوەی خوێن دەگرێت و خوێنی پڕ لە خۆراك لە دڵ دوور ئەخاتەوە.

وەرزش: دەبێتەهۆی دەردانی نیتریك ئۆکساید (Nitric oxide) لە ناوەوەی بۆریەکانی خوێنداو بۆریەکانی خوێن بەکراوەیی ئەهێڵێتەوە.

چەوریی خواردن: چەوریی لە دیوی ناوەوەی بۆرییەکانی خوێندا کۆ ئەکاتەوەو دەبێتەهۆی تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن و پەستانی خوێن بەرز ئەکاتەوەو قوورسایی ئەخاتەسەر ماسوولکەی دڵ و بۆ گەیاندنی هەمان بڕی خوێن بۆ شانەکان دەبێت دوو هێندە ماسوولکەکان کاربکەن و پاشان ماسوولکەی دڵ گەورەو لاواز ئەبێت.

چارەسەرکردنی بەرزەپەستانی خوێن:

بۆ چارەسەرکردنی بەرزەپەستانی خوێن ئەبێت ئەم خاڵە گرنگانە پەیڕەو بکرێن: دابەزینی کێشی لەش، وازهێنان لە جگەرە کێشان و مەیخواردنەوە، کەمکردنەوەی خواردنی چەوریی و سوێریی، زۆر وەرزشکردن و جوڵان و زۆرخواردنی میوەو سەوزە. گەر بەرزەپەستانی خوێن تەنها بەم خاڵانە کۆنترۆڵ نەکرا نەخۆش ئەبێت دەرمانیش وەربگرێت و ئێستا جۆرەها دەرمانی سوودبەخش لەبەردەستدایە کە کاریگەریی لاوەکییان کەمترەو لە ڕۆژێکدا تەنها یەك جار پێویست ئەبێت بە مەرجێك نەخۆش ئەبێت پەیڕەوی چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمان بکات و دەستنیشانکردنی جۆری دەرمان ئەبێت لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە بێت.

(دیجۆکسین) دەرمانی دڵ

Digoxin or (Digitalis)

دکتۆرە

ئالا فەرەیدون قەفتان

* **دیجۆکسین:** ناوە بازرگانییەکانی: لانۆکسین (Lanoxin)، دیگیتێك (Digitek) و لانۆکسی کاپس (Lanoxicaps) ن.

* **دیجۆکسین:** دەرمانێکە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ بەکاردێت و گلایکۆسایدی دڵی خاوێنکراوە لە رووەکی فۆکس گلۆڤ (Foxglove) ەوە وەرگیراوە.

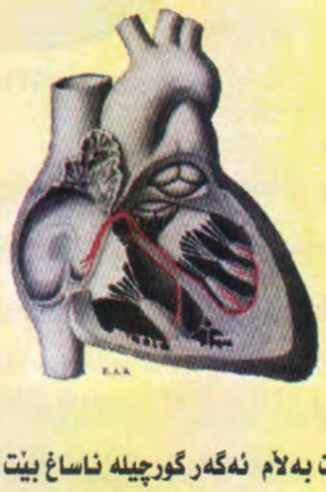
* **دیجۆکسین:** بە بەربلاوی بۆ ئەو نەخۆشییانەی دڵ (وەکو: زۆر لەرینەوەی دڵ – Atrial fibrillation and flutter - و سستی دڵ – Heart failure -) بەکاردێت کە بە دەرمانەکانی تر چاکنابنەوە.

* **دیجۆکسین:** بە دوو رێگا بەکاردێت: لە رێی دەم (Oral) و خوێنهێنەر (Intravenous) ەوە.

* **بڕی دیجۆکسین:**

- لە رێگای دەم یەك حەب = (0٫25) ملگم و شلەکەی = (0٫25) ملگم/ملم.

- لە رێگای خوێن هەر دەرزییەك = 0٫25 یا 0٫5 ملگم/ملم.



* **دیجۆکسین:** لە رێگای دەمەوە 60-80٪ ی بۆ کارکردن ئەمێنێتەوە (Bioavailability).

* **دیجۆکسین:** لە 25٪ ی بە پرۆتینەوە ئەنوسێت (Protein binding).

* **دیجۆکسین:** زیندەگۆڕان (Metabolism) ی لە جگەردا 16٪ یە.

* **دیجۆکسین:** نیوە ژیان (Half life) ی یەکسانە بە 36-49 کاتژمێر ئەگەر گورچیلە ساغ بێت بەڵام ئەگەر گورچیلە ناساغ بێت 3٫5 بۆ 5 رۆژی پێئەچێت

چۆنێتی کارکردنی دیجۆکسین: کاری سەرەکیی دیجۆکسین بۆ دڵەو لە دەرەوەی دڵیش کارەکەی ئەبێتەهۆی کاریگەرییە لاوەکییە خراپەکانی.

کارە سەرەکییەکانی دیجۆکسین بۆ دڵ ئەمانەن:

*کەمکردنەوەی گەیاندنی تەوژمە کارەباییەکان (Electrical impulses) لە ڕێی گرێی گوێچکەڵەو سکۆڵە (AV node) ەوە، واتە وەکو دەرمان بۆ کۆنترۆڵکردنی لێدانی دڵ لە کاتی زۆر لەرینەوەی دڵ – Atrial fibrillation and flutter و سستی دڵ– Heart failure بەکارئەهێنرێت.

*زۆرکردنی هێزی گرژبوونی ماسوولکەکانی دڵ لە ڕێی کەمکردن و متکردنی پەمپی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم (PumpNa+/K+ ATPase)ەوە واتە مانەوەی بڕێکی زۆر لە ئایۆنی سۆدیۆم لە ناو خانەکانی ماسوولکەی دڵداو ئەبێتەهۆی زۆربوونی ئایۆنی کالیسیۆم تیایانداو زۆربوونی کالیسیۆمیش ئەبێتەهۆی گرژبوونی ماسوولکەی دڵ.

بەکارهێنانی دیجۆکسین:

1.زۆر لەرینەوەی دڵ: (Atrial fibrillation and flutter).

2.سستی دڵ: (Heart failure).

دیجۆکسین ڕۆژانە یەکجار بە بڕی (250-125 مایکرۆگرام: µg) لە ڕێی دەمەوە بە شێوەی حەب نەخۆش بەکاری ئەهێنێت و لە نەخۆشییە کتوپڕەکاندا ئەکرێت لە ڕێی خوێنهێنەرەوە بدرێت بەلام هێدی هێدی و ڕیزمی دڵیش ئەبێت چاودێری بکرێت.

دیجیتۆکسین: (Digitoxin): جۆرێکی ترە لە گلایکۆساید کە نیوە ژیانەکەی درێژترەو ئەگاتە حەوت ڕۆژ و لەکاتێکدا کاری گورچیلەکان تێک ئەچێت بەکارئەهێنرێت چونکە لە ڕێی جگەرەوە مامەڵەی لەگەڵدا ئەکرێت و ئەکرێتە دەرەوەی لەش.

کاریگەرییە لاوەکییە خراپە بەربڵاوەکانی دیجۆکسین:

پەیوەندیان بە بڕی زۆری دیجۆکسین و کەمیی پۆتاسیۆم لە خوێندا هەیە: کەمبوونەوەی ئارەزووی نانخواردن، هێڵنجدان، ڕشانەوە، سکچوون، لێڵی و تێکچوون لە بینیندا، سەرلێشێوان (Confusion)، خەواڵوویی، گێژیی، کابوس (Nightmares)، ترس و خەمۆکیی.

دیجۆکسین نابێت لەگەڵ ئەم دەرمانانەدا بدرێت:

1.هایدرۆکسی کلۆرۆکوین (Hydroxychloroquine) واتە دەرمانی نەخۆشیی مەلاریا.

2.ڤێراپامیل: (Verapamil).

3.ئیریثرۆمایسین: (Erythromycin).

4.ئەمیۆدارۆن: (Amiodarone).

5.ئیپینیفرین: (Epinephrine): کە لە بەنجی لۆکاڵدا بەکارئەهات.

بڕی زۆر وەرگیراوی دیجۆکسین واتە بە ژەهراوییوون بە دیجۆکسین: (Overdose of digoxin):

1. دژە دیجۆکسین: (Digoxin antidote): دیجیبیند و دیجیفاب: (Digibind and Digifab).

2. بڕی پۆتاسیۆمی زۆرتر.

چارەسەری ژەهراوییوون بە دیجۆکسین لە ڕێگای شوشتنەوەی پێریتۆنیۆم و خوێنەوە زۆر سوودبەخش نییە

کەمخوێنیی

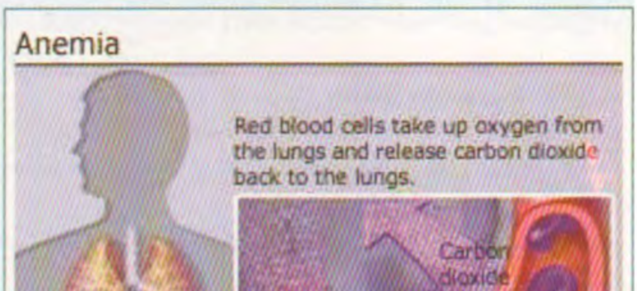
Anemia

دکتۆر

نەوشیروان غفور رشید

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی خوێن و گرێ لیمفاوییەکان

کەمخوێنیی: کەمبوونەوەیە لە چۆنییەتی و چەندێتی هیمۆگلۆبین (Hb: Hemoglobin)، هیمۆگلۆبینیش پرۆتینی ناو خڕۆکە سوورەکان (RBC: Red Blood Cells) ە. لەبەرئەوەی هیمۆگلۆبین ئۆکسجین لە سییەکانەوە ئەبات بۆ هەموو خانەکانی لەش، کەمخوێنیی ئەبێتەهۆی کەمبوونی ئۆکسجین لە ناو کۆئەندامەکانی لەشداو لەبەرئەوەی هەموو خانەکانی لەشی مرۆڤ بۆ ژیان پێویستییان بە ئۆکسجین هەیە چەندین نیشانەی



جۆرەکانی کەمخوێنیی لە لەشدا دەردەکەوێت، هەروەها کەمیی ئاسنیش لە لەشدا ئەبێتەهۆی کەمخوێنیی.

کەمخوێنیی: باوترین نەخۆشیی خوێنە کە تێیدا ڕێژەی بارستەی خڕۆکەسوورەکانی خوێن لە ڕێژەیی ئاسایی کەمتر دەبێتەوەو لە هەر قۆناغێکی تەمەندا ڕێژەیەکی دیاریکراو لە ئاستی خوێن هەیە بۆ نموونە:

1- ڕێژەی ئاسایی ئاستی هیمۆگلۆبینی منداڵ (9,5 – 13,5) گم لە 100 میللتر خوێندایە.

2- ڕێژەی ئاسایی ئاستی هیمۆگلۆبینی ژن (11,5-16) گم لە 100 میللتر خوێندایە.

3- ڕێژەی ئاسایی ئاستی هیمۆگلۆبینی پیاو (13-18) گم لە 100 میللتر خوێندایە.

نیشانەکانی کەمخوێنیی:

کەمخوێنیی کۆمەڵێك نیشانەی هەیە کە دەگونجێت لە نەخۆشییەکانی تریشدا هەبن بۆیە بە دەستنیشانکردنی کەمخوێنیی نەخۆش لە زۆر کارەسات دوور دەبێت وەك تووشبوون بەسنگەکوژێ و سستبوونی دڵ و گورچیلە.

بەهۆی کەمخوێنییەوە ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆش بۆ ماوەی چەندین ساڵ تووشی لاوازیی جەستەو دڵەکوتێ و تەنگەنەفەسیی و قلێشانی لێو و زمان و توێکهەڵدانی پێست دەبن بۆیە زۆر جار نەخۆشی کەمخوێن چەندین ساڵ

سەردانی پزیشکی نەخۆشییەکانی دڵ و کویرە ڕژێنەکان دەکات و ئەگەر بەوردی دەستنیشانی کەمخوێنیی بکرێت چارەسەرەکەی زۆر ئاسانە.

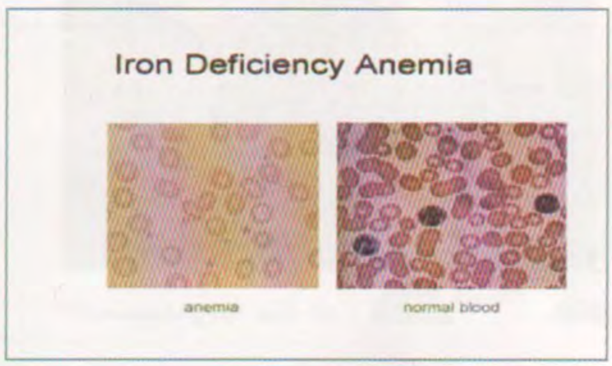


دەستنیشانکردنی کەمخوێنیی:

بۆ ناسینەوەی کەمخوێنیی پزیشکی تایبەت تەنها بەبینینی ڕووخساری نەخۆش زۆر جار کەمخوێنیی دەستنیشان دەکات. نەخۆش خۆی باسی بێ هێزیی، تەنگەنەفەسیی، دڵەکوتێ و کەمخۆراکیی دەکات پاشان پزیشك هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی پشکنینی تاقیگەیی وەك: ڕێژەی خوێن و فیلمی خوێن کە تێیدا بە وردی دەتوانرێت دەستنیشانی هۆی کەمخوێنیی بکرێت و لە دواییدا بە پێی دەرئەنجامی فیلمی خوێن دەردەکەوێت کە هۆی کەمخوێنیی کەمیی ماددەی ئاسن،سالاسیما یا هەر نەخۆشییەکی ترە.

جۆرەکانی کەمخوێنیی: کەمخوێنیی جۆری زۆرەو بە پێی جۆریش چارەسەر جیاوازە:

1- کەمخوێنیی بەهۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی ئاسن لە مۆخی



ئێسکدا: کەمخواردنی ماددەی خۆراکیی کە ئاسنی تێدایە لە منداڵی شیرەخۆرەداو بەزۆری لەو منداڵەدا کە درەنگ دەخرێتە سەر خواردنی هەمەچەشن و تەنها شیر دەخۆنەوەو ڕێژەی مژینی ئاسن لە ڕیخۆڵەکاندا کەم دەکاتەوە.

بەڵام بەزۆری کەمبوونەوەی ماددەی ئاسن لەژندا بەهۆی سووڕی مانگانەوەیە کەلە ئەنجامی ئەم سووڕەوە ژن ڕێژەیەك لە ئاسن لەگەڵ سووڕەکەدا ون دەکات بۆیە ئەم جۆرە کەمخوێنییە لە ژناندا زۆر بڵاوە.

لە تەمەندارادا کەمخوێنیی جێگای پرسیارەو بەوردی دەبێت پشکنینی بۆ ئەنجام بدرێت و زۆر جار هۆی کەمخوێنیی خوێنبەربوونە لە کۆئەندامی هەرس و لەوانەیە خوێنبەربوون بەهۆی برینی گەدە، دوانزەگرێ، ڕیخۆڵەو



هەندێ جار بەهۆی سەرهەڵدانی شێرپەنجەوە بێت.

2- کەمخوێنیی بەهۆی کەمیی ترشی فۆلیك و ڤیتامینی (B12): بەهۆی کەمیی ماددەی خۆراکی وەك کەمخواردنی سەوزە، میوەو گۆشت یا لەوانەیە بەهۆی نەخۆشییەکانی ڕیخۆڵە باریکەو دوانزەگرێوە بێت و مژینی ئەم ماددانە کەم دەبێتەوە.

3- کەمخوێنیی بەهۆی نەخۆشیی بۆماوەیی خوێن: باوترین نموونەی ئەم نەخۆشییە بۆ ماوەییانە لە کوردستاندا نەخۆشیی سالاسیمای خوێنەو (5٪) ی خەڵکی کوردستان نەخۆشیی سالاسیمای سووکی هەیەو لە یەك ملیۆن خەڵکی کوردستان (500) کەس تووشی سالاسیمای قورس دەبن و ساڵانە کۆمەڵێك نەخۆشیی بۆ ماوەیی تر هەن کە بەشێوەیەکی ڕێژەیی لە کوردستاندا باون وەك: نەخۆشیی گۆخانەی خوێنی بۆماوەیی(Spherocytosis) و هەندێك نەخۆشیی بۆماوەیی تر.

4- کەمخوێنیی بەهۆی شیبوونەوەی خڕۆکە سوورەکانی خوێنەوە: لە ئەنجامی وەرگرتنی هەندێ دەرمان یا نەخۆشیی وەك شێرپەنجەی گرێی لیمفیی دژەتەن دروست دەبێت کە خڕۆکە سوورەکان تێك دەشکێنێت و دەبێتەهۆی کەمخوێنیی.

5- کەمخوێنیی بەهۆی نەخۆشیی درێژخایەن: وەك نەخۆشیی سیل، ڕۆماتیزم و شێرپەنجە بەهۆی کەمبوونی توانای خواردن یا سستبوونی مۆخی ئێسك بۆ دروستکردنی خوێن.

هەڵەکانی چارەسەری کەمخوێنیی:

1- خوێنپێدان بە نەخۆش بێ ئەوەی هۆکاری کەمخوێنیی بزانرێت.

2- هەر نەخۆشێك کەمخوێن بێت یەکسەر ماددەی ئاسن یا ڤیتامین و ترشی فۆلیکی ئەدرێتێ بەبێ ئەوەی هۆکارە ڕاستەقینەکەی بزانرێت: ئەم کارە کارێکی زانستیی نییە چونکە نەخۆشیی کەمخوێنیی وەك سالاسیما، شیبوونەوەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن و کەمخوێنیی بەهۆی نەخۆشیی درێژخایەنەوە نەخۆش تووشی زیان دەکات و کاتێك ماددەی ئاسنی ئەدرێتێ لە بنچینەدا نەخۆشەکە ماددەی ئاسنی لەمۆخی ئێسکدا زۆرە بۆیە بۆ چارەسەری کەمخوێنیی پێویستە پشکنین بکرێت و فیلمی خوێن بزانرێت تا هۆکاری کەمخوێنی دەستنیشانبکرێت و نەخۆش چارەسەر بکرێت.



3- خوێنپێدان بە نەخۆش بێ ئەوەی پێویستیی بە خوێن هەبێت: ئەم دیاردە هەڵەیە بۆتە میراتییەك لەناو هاوڵاتیانداو بووەتە بەشێك لە ڕۆشنبیریی تەندروستیی نادروست بەجۆرێك هەر نەخۆشێك کەمخوێن بێت یەکسەر کەسوکاری داوای ئەوە دەکەن کە خوێنی پێبدرێت، بۆ چارەسەری ئەم گرفتە دەبێت زانستیانە ڕەفتار بکرێت چونکە ئەو نەخۆشانەی پێویستییان بە خوێن بێت ژمارەیان کەمەو خوێنپێدانیش دەبێتەهۆی گواستنەوەی ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشی و کێشە بۆ نەخۆش پەیدا دەبێت لە کاتێکدا ئەگەر هۆکارەکەی بزانرێت بە دەرمان چارەسەر ئەکرێت.



پاراستنی ددانی شیریی

هۆنراوەی : دکتۆر سەعید شێخ لەتیف
پسپۆڕی نەشتەرگەریی ددان



دوو مرواری وورد هەیە
" شەنە" گیان ئەڵێی مانگە
خۆشەویستی باوانە
بەیەك ساڵیی جوان و دیارە
کە تەمەن ساڵ و نیوە
پێویستە بیپارێزی
کە ئەنوی لە لایەوە
شیر لە زارا مایەوە
شیر و شەکر ترشاوە
دایە گیان باش بزانە
کوپێکی نایلۆن بێنی
وەکو ئاو بیخواتەوە



دوو ساڵ و نیو ە "زارا"
وەك ئەستێرە جوان دیارە
" گوڵە" گیان سێ چوار ساڵە
خاوێنە و گوڵی جوانە
پاراستنیان ئاسانە
بەو دانانە نان ئەخۆم
من مەمکە شووشەم ناوێ
هەر کاتێ خواردن ئەخۆم
وەك دادە و باوانی خۆم
هەموو شەو لە پێش خەوتن
دوای شیرینی یەك و دوو
دانم خاوێ نەمێنێ



بە بیست دانی شیرییەوە
ئەچم بۆ قوتابخانە
تەواو بوو باخچەی ساوا
بە زاری خاوێنمەوە



لە ناودەمی کۆرپە یە
تەمەنی شەش هەشت مانگە
ژیکەڵە و خنجیلانە
حەوت هەشت ددان لە زارە
چواردە دانی وەك زیوە
دایە گیان تۆ جێی ڕێزی :
بەسۆز و لایلایەوە
دان ڕەشە و تووایەوە
دۆستی میکرۆبە و داوە
مەمکە شوشە پڕ زیانە
بۆ " گەشە " شیر بهێنی



دانی خاوێن کاتەوە
بیست گەوهەری لە زارە
ڕووخۆش و گەشە دارە
لە باخچەی ساواو ماڵە
خاوەنی بیست ددانە
ئەرکی دادە و باوانە :
گرنگن بۆ گەشەی خۆم
بە کوپ شیر ئەخۆم تاوێ
بێ دوا کەوتن دان ئەشۆم
بە فلچە و دەرمانی خۆم
یان بەیانیان دوای خواردن
دانم ئەشۆم زوو بە زوو
کلۆریی نایفەوتێنێ



بە چالاکی و ژیرییەوە
تەمەنم شەش ساڵانە
ئەڵێم : دادە ماڵئاوا
ئەلف و بێ ئەخوێنمەوە

زانیاریی گشتیی

دکتۆر بەرزین فازیل

- لەشی مرۆڤێکی ئاسایی لە ڕۆژێکدا ئەو بڕە گەرمییەی دەریدەکا بەشی ئەوە ئەکات کە 40 لیتر ئاو بکوڵێنێت.
- کێشانی یەك جگەرە (10) خولەك تەمەنی مرۆڤ کەمدەکاتەوە.
- لەکاتی پژمیندا: هەموو ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ تەنانەت دڵیش لەکار دەوەستێت.
- درێژیی کۆئەندامی هەرس کە بە دەم دەستپێدەکات و بە کۆم کۆتایی دێت نزیکەی 9 مەترە.
- ئەگەر مرۆڤ 20٪ ئاوی لەشی ون بکات گیان لە دەست دەدات.
- لەشی مرۆڤی پێگەیشتوو لە نزیکەی سەد تریلیۆن خانە پێکهاتوە.
- ئەو شوێنانەی لەشی مرۆڤ کە موویان لێنایەت بریتین لە هەردوو لێو، لە پی دەست، بنی پێ و بەشی خوارەوەی گوێ.
- لەشی مرۆڤ شەش سەد ماسوولکەی تێدایەو 40٪ ی کێشی مرۆڤ پێکدێنێت.
- بەکارهێنانی بیستۆکی گوێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر حەوت سەد جار بەکتریا لەناو گوێدا زیاد ئەکات.
- لە نێوان ڕەنگەکانی چاودا چاوی شین زیاتر بە ڕوناکیی هەستیارەو چاوی ڕەش لەهەموویان کەمتر.
- ریشی پیاو نزیکەی 7 بۆ 15 هەزار مووی پێوەیە بەڵام یەك برۆ نزیکەی 450 بۆ 600 مووی پێوەیە.
- پیاو لە ژن زیاتر تووشی نەخۆشیی بەلەکی دەبێت.
- خێراترین خانەی لەش لە گەشەدا خانەکانی مۆخی ئێسکە پاشان خانەکانی قژ.
- خوێنی مرۆڤ لە بۆرییە خوێنە جیاجیاکانی لەشدا ڕۆژانە نزیکەی نۆ هەزار کیلۆمەتر دەبڕێت.

ڕاستییە سەیرەکانی موو!!

- قژی پیاو لە قژی ئافرەت پڕترە.
- درێژترین موو ئەگاتە (70-90 سم).
- گەشەکردنی ساڵانەی موو (12 سم)ە
- تیرەی موو (0.1 سم).
- ماوەی ژیانی موو (2-7 ساڵ)ە.
- شێ موو درێژ دەکات.
- گەشەی موو لە کەشی گەرمدا زیاترە.
- مخۆرکە تەنها بە بڕینی کۆتاییەکانی موو چارەسەر دەکرێت.
- بەشێوەیەکی ئاسایی ڕۆژانە نزیکەی (100 تاڵەموو) لە قژی سەر دەوەرێت.



- دەبێت (50٪) ی مووی سەر بوەرێت تا مرۆڤ هەست بەڕووتانەوەی قژ بکات.
- بۆ وەرینی قژ تێکچوونی کاری هۆرمۆنی پێشملەڕژێن و کەمی ئاسن لە لەشدا هۆکاری سەرەکیین.
- پیاو نزیکەی (5 مانگ) لە ژیانی لە ریشتاشیندا بەسەر ئەبات
- پیاو لە ژیانیدا نزیکەی (20,000 جار) ریش ئەتاشێت.

سێ جار بیستیی (20 و 20 و 20):

رێنمایی پسپۆڕێکی چاو بۆ هەموو ئەو کەسانەی بە دیار سکرینی کۆمپیوتەرەوە لە سەر کورسیی دائەنیشن:

ئامادەکردنی: دکتۆر طیب باراوی



هەنگاوی یەکەم: پاش هەر بیست (20) خولەك لە دانیشتن بە دیار سکرینی کۆمپیوتەرەوە سەرت بجولێنەو سەیری ئەو شتانە بکە کە بیست (20) پێ لێتەوە دوورن، بەم شێوەیە درێژیی بینینی چاوە هیلاکەکەت ئەگۆڕدرێ و ئارامی دەدات بە چاوت.

هەنگاوی دووەم: بۆ تەڕکردنی چاوت یەك لەدوای یەك بیست (20) جار چاوت بە خێرایی دا بخەو بکەرەوە.

هەنگاوی سێیەم: بۆ یارمەتیدانی سووڕانەوەی خوێن لە هەموو بەشەکانی لەشت پاش بیست (20) خولەك لە دانیشتن و بە پێی کاتەکەت هەڵبستەو بیست (20) هەنگاو بە پێ بڕۆ و رێبکە.

سەندیکای پزیشکانی کوردستان – لقی سلێمانی :عەقاری /گەرەکی شۆڕش /ژمارەی خانوو (42)/ژمارەی پۆستە (25)
ژمارەی تەلەفون (3129162)